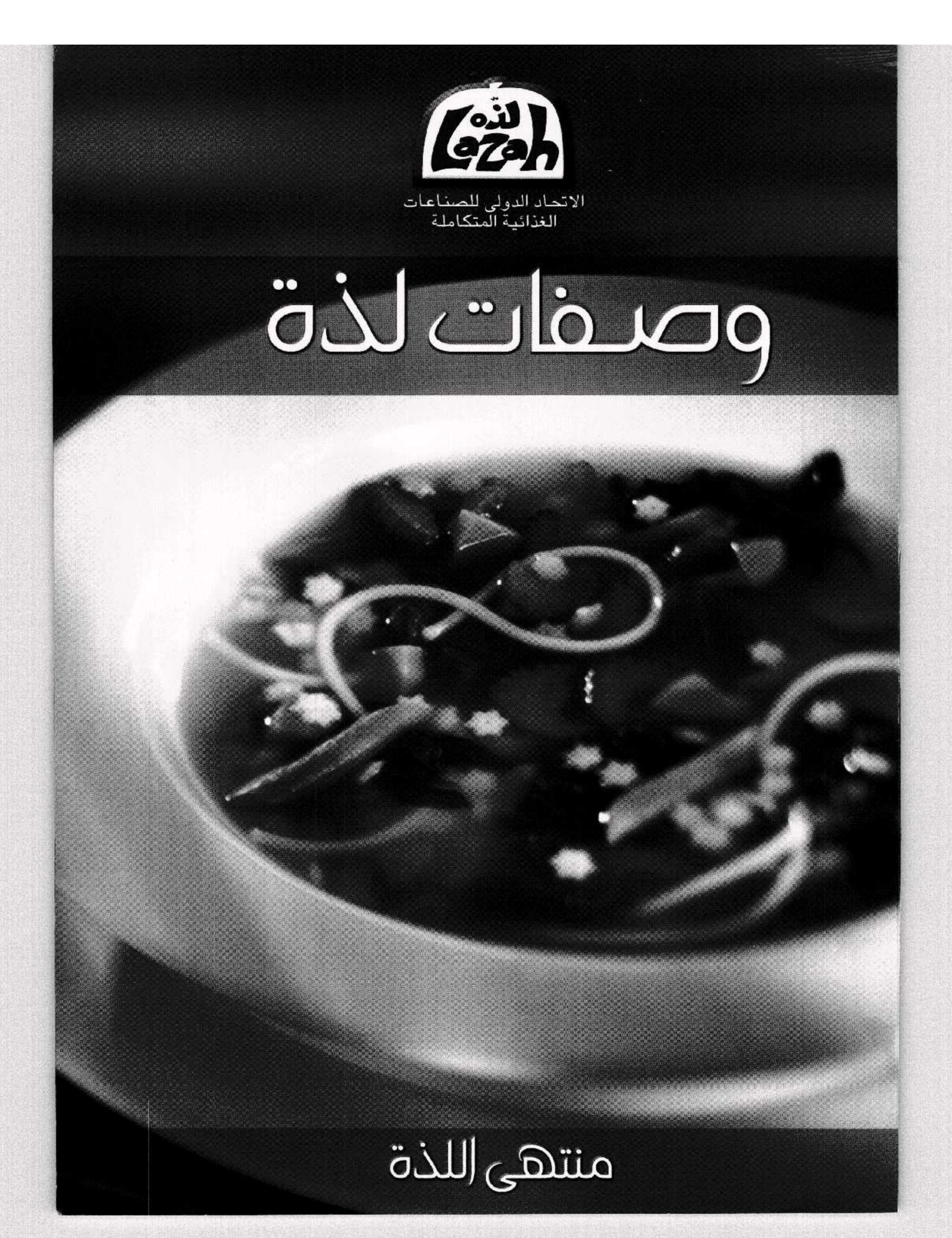
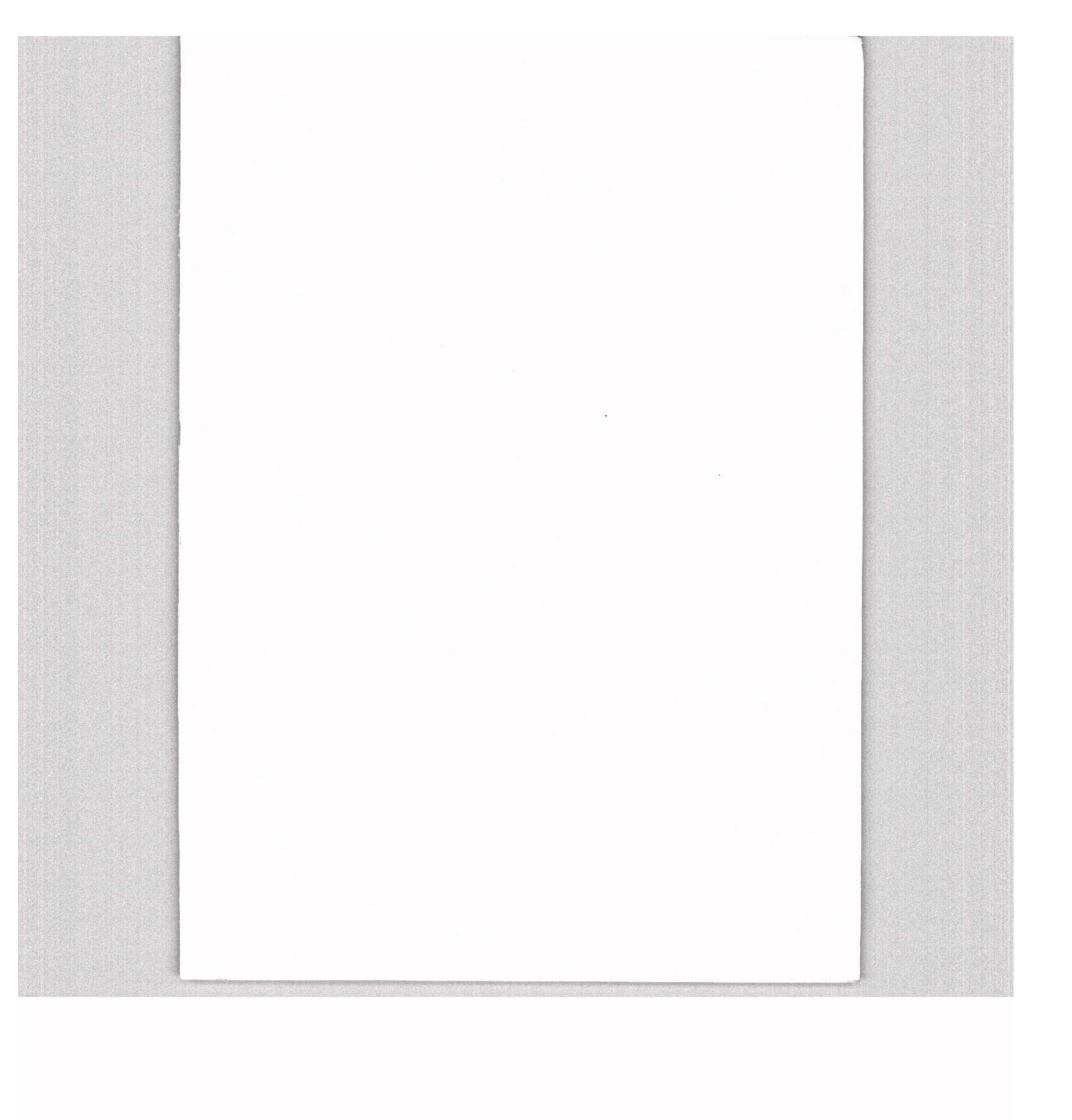


Lazah لذة
الاتحاد الدولى للصناعات
الغذائية المتكاملة
وصفات لذة
منتهى اللذة



المحتويات

الإعداد: **شركة الإتحاد الدولي للصناعات الغذائية المتكاملة - لذة**

المادة العلمية: **أستاذ دكتور/ يوسف عبد العزيز الحسانين - المستشار العلمي للشركة**

كلمة رئيس مجلس الادارة

بفضل الله وتوفيقه تم إنشاء شركة (الإتحاد الدولى للصناعات الغذائية المتكاملة - لذه) بهدف إنتاج الخضروات المجمدة على إختلاف أنواعها باستخدام أحدث التكنولوجيات العالمية التى تعمل فى هذا المجال، مستفيدين فى ذلك من توافر المواد الخام اللازمة لتلك الصناعة فى المناطق الزراعية المحيطة بالمشروع. ولقد تم بناء المشروع على مساحة ٢٠٠٠٠ متر مربع فى موقع متميز بمدينة السادات يتفرد بتوافرجميع مقومات البيئة النظيفة (الأرض - الماء - الهواء) وفق جميع المواصفات المحلية والعالمية المعمول بها فى هذا الخصوص مما يضمن جودة عالية لجميع المنتجات الخاصة بالمشروع. كما يعمل بداخل الشركة الآن اكثر من ٣١٠ عامل، هذا إضافة إلى توفير فرص عمل خارج الشركة تصل الى عشرات الآلاف وهم الذين يعملون بالأنشطة الزراعية المتعلقة بالشركة والتى تتمثل فى العمليات الزراعية المختلفة وتجميع المحصول وتعبئته ونقله. ولقد كان وسيظل إرضاء المستهلك هو الهدف الأساسى للشركة منذ بداية تأسيسها وحتى يومنا هذا. ولهذا الغرض قامت الشركة بالاستعانة بالعديد من الخبراء العالميين فى مجال صناعة التجميد للوقوف على كل ما هو جديد وحديث فى هذا المجال، كما أدى ذلك الى ظهور منتجات الشركة من الخضروات المجمدة والتى تحمل العلامة التجارية (لذه) على درجة عالية من الجودة مكنتها من غزو معظم الأسواق المحلية والعالمية.

واستمراراً من الشركة فى خدمة عملائها فقد قامت بوضع هذا الكتيب بين أيديهم، ليكون بمثابة مرجعاً مبسطاً يوضح الأصناف المختلفة من الخضروات المجمدة التى تقوم الشركة بإنتاجها والتعريف بأفضل طرق الطهى التى يمكن اتباعها والمعلومات الغذائية الخاصة بكل صنف آملين أن ينتفع بها المستهلكين لهذه المنتجات. كما لا يفوتنى أن أتقدم بجزيل الشكر الى السيد الأستاذ الدكتور/ يوسف عبد العزيز الحسانين المستشار العلمى ومدير نظم الجودة والتطوير بالشركة على المادة العلمية القيمة التى إحتواها هذا الكتيب وإلى جميع العاملين بالشركة، داعياً الله أن يوفقنا دائما إلى ما فيه الخير والصواب.

إبراهيم محمد الشناوى
رئيس مجلس الإدارة
مجموعة شركات الشناوى للصناعات الغذائية

لماذا الخضروات المجمدة؟

تحتل الصناعات الغذائية مكانة عظمى بين مجالات الصناعات الأخرى. ولعل هذه المكانة تاتى من خلال ما يمثله الغذاء من أهمية قصوى بالنسبة للانسان منذ بدء الخليقة وصراعه المستمر من اجل الحصول على المآكل والمسكن والملبس. كما كان الغذاء بالتحديد يمثل الدرجة الأولى من الأهمية فى حياة الانسان على مر العصور حيث تتأثر الحالة الصحية والعصبية والمزاجية للانسان بمدى توفر الغذاء المناسب. والغذاء الوفير الجيد يرفع المستوى الصحى للانسان ويدفع الى الاستقرار والسعادة والود الاجتماعى، ولعل كل هذا ينعكس بزيادة قدرة الانسان على الانتاج والاستقرار والأمن وبالتالى رخاء المجتمع وانعدام الاضطرابات والثورات.

لذلك تعددت طرق تصنيع وحفظ المواد الغذائية لتلبية تلك الزيادة المضطردة فى الطلب على الغذاء محلياً وعالمياً، وجاء على رأس تلك الطرق حفظ الغذاء بالتجميد Freezing. ويعتبر الحفظ بالتجميد من أفضل طرق حفظ المواد الغذائية خاصة فى وقتنا الحاضر، حيث تحتفظ فيه المواد المحفوظة بقيمتها الغذائية المعروفة خصوصاً من الفيتامينات والأملاح المعدنية وكذلك بأغلب خواصها الطبيعية (الطعم والرائحة) والكيميائية (التكوين الطبيعى للبروتينات والغرويات) الى درجة تماثل الى حد كبير المواد الغذائية الطازجة. حيث أن هذه الطريقة تفوق من هذه الناحية جميع طرق الحفظ المعروفة.

ويعد التجميد أحد العمليات التكنولوجية التى تتم نتيجة لخفض درجات الحرارة لمادة ما عن درجة حرارة تجمد هذه المادة. حيث انه من المعلوم أن تخفيض درجة الحرارة الى مستوى التجميد يؤدى إلى تثبيط Inhibition نشاط الكائنات الحية الدقيقة فى المواد الغذائية وتأخير التفاعلات الكيميائية والإنزيمية بها وبالتالى منع تدهورها وفسادها لفترات زمنية طويلة قد تمتد الى سنوات.

ولكل هذه الأسباب السابقة قمنا بإنشاء شركة (الإتحاد الدولى للصناعات الغذائية المتكاملة- لذه) بغرض إنتاج الخضروات والفواكة المجمدة بأنواعها المختلفة بإستخدام أحدث التكنولوجيات العالمية التى تعمل فى هذا المجال (التجميد السريع) والتى تمتاز بالآتى:

- قصر المدة اللازمة للتجميد السريع لا يؤدى الى حالة تعرض المادة الغذائية للفساد.
- تفضل المواد المجمدة سريعاً عن المواد المجمدة بطيئاً من حيث الطعم والرائحة والقوام والشكل والقيمة الغذائية.
- صغر حجم بلورات الثلج المتكونة فى حالة التجميد السريع لا يؤدى الى تمزق ملحوظ فى الأنسجة مما يؤدى الى قلة السائل المنفصل الـ Drip أثناء عمليات الانصهار Defrosting مما يقلل من الفقد الحادث فى القيمة الغذائية.
- تشبه الأغذية المجمدة سريعاً بعد انصهارها إلى حد كبير الأغذية الطازجة وذلك لاحتفاظ البروتينات والغرويات بتكوينها الطبيعى فى الخلية.
- تضمن تلك التكنولوجيا المستخدمة الحصول على أعلى مواصفات الجودة المطبقة على تلك المنتجات محلياً وعالمياً.

ونظراً لحرص شركة (الإتحاد الدولى للصناعات الغذائية المتكاملة - لذه) دائماً على العمل بكل ما هو جديد فى مجال صناعة تجميد الخضروات فقد عهدنا عزيزى المستهلك إلى وضع هذا الكتيب بين يديك. ليكون بمثابة مرجعاً مبسطاً يوضح الأصناف المختلفة من الخضروات المجمدة التى تقوم الشركة بإنتاجها تحت علامتها التجارية (لذه)، والأشكال المختلفة التى تصنع عليها، وأفضل طرق الطهى التى يمكن إتباعها مع تلك الأصناف. والقيم والمعلومات الغذائية الخاصة بكل صنف. كذلك قمنا بشرح وافى لكيفية إدخال أصناف الخضروات المجمدة التى تقوم الشركة بإنتاجها فى إعداد بعض الأطباق المنزلية اللذيذة عالية القيمة الغذائية، وكيفية طهيها بالطرق المثالية لتصبح بصورة جاهزة للأكل، ولتناسب تغذية جميع فئات المجتمع بما فى ذلك الفئات الحساسة وبرامج إنقاص الوزن وغيرها.

وأخيراً وليس آخراً. أدعوا الله عز وجل أن يؤتى هذا الكتيب الفائدة المرجوة منه للسادة القراء، وأن تعود المعلومات التى بين طياته على جميع المستهلكين بالخير والنفع.

أستاذ دكتور/ يوسف عبد العزيز الحسانين

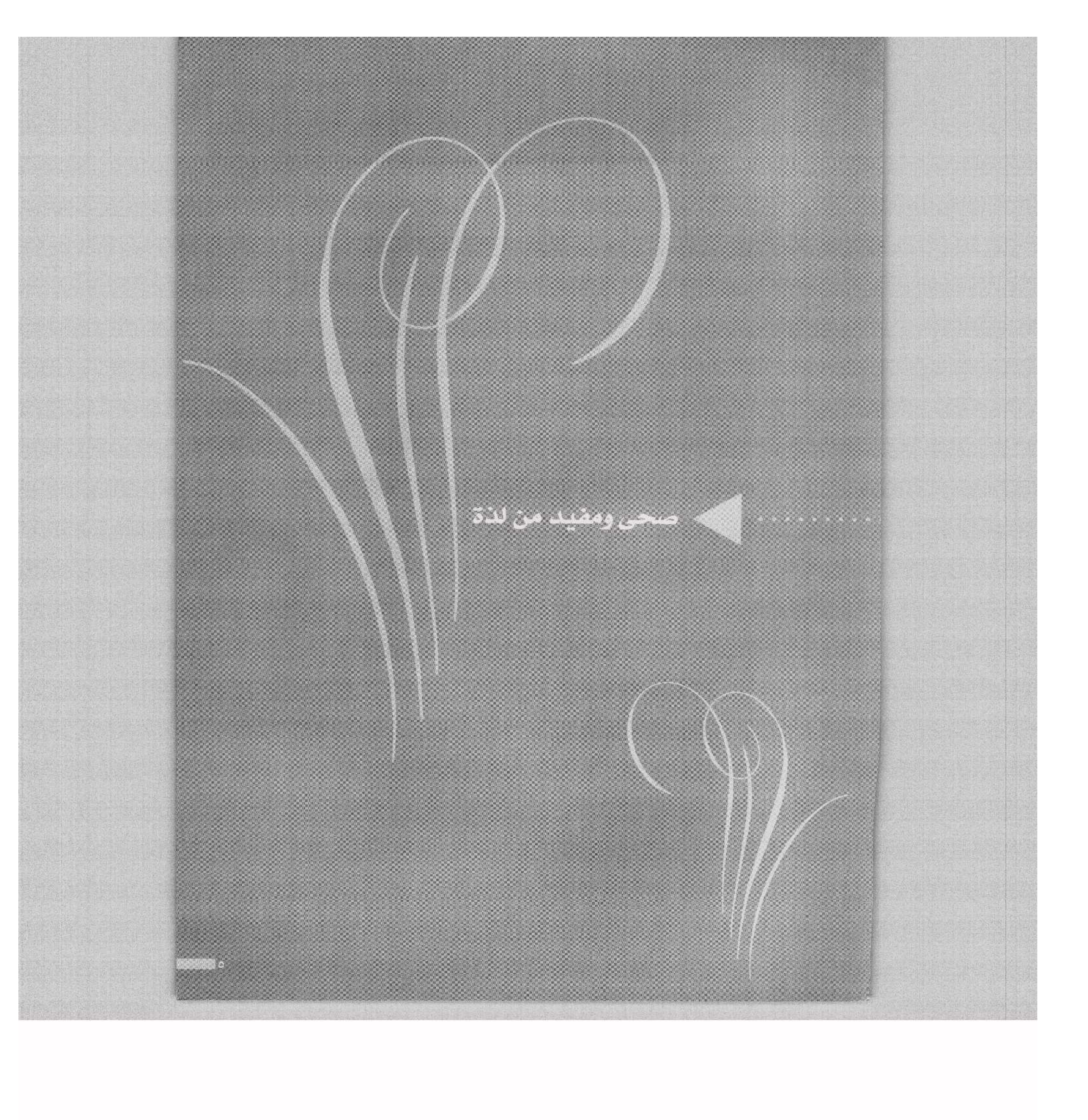
المستشار العلمى ومدير إدارة نظم الجودة والتطوير
مجموعة شركات الشناوى للصناعات الغذائية

Bonne Appétit

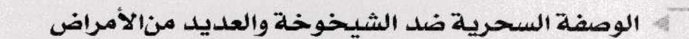
أهلاً بكم فى عالم الماكولات الساحرة المذاق .. من كل بلدان العالم ولكل بلدان العالم..

أنه عالم فريد من المذاق الشهى والتوابل الجميلة. انه مطبخ لذة لكل نساء الوطن العربى فى بيروت الساحرة.. جدة الرونقية.. تونس الخضراء.. الجزائر أرض الكنوز.. مراكش الجميلة وقاهرة الألف مأذنة ..

انه من منتهى اللذة ان نقدم هذه الفكرة التى ارسيتها لكل عملاء لذة حول العالم العربى وأن نجتمع اليوم على طبق واحد ملئ بكل ألوان الحب وأنواع الطعام .. ومن القلب نقول لكم جميعاً ... Bonne Appétit


صحي ومفيد من لذة



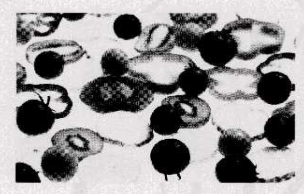


الوصفة السحرية ضد الشيخوخة والعديد من الأمراض

«بعد رحلة طويلة من الدراسة والبحث كان لابد من القول انه يجب أن نتناول أكبر قدر ممكن من مختلف الخضروات والفواكه، لأنه ما من شئ يمكن أن نحصل منه على فوائد من الغذاء المقاوم للشيخوخة والعديد من الأمراض الخطيرة كما نحصل عليها من الخضار والفواكه، فهي ليست أشياء بسيطة في واقع الأمر بل إنها قوى مقتدرة يجب أن توضع في الحسبان. إنها تمتلك عددا لا حصر له من العوامل المعروفة (مضادات الأكسدة) وربما غير المعروفة التي تحول خلايا الجسم إلى قلاع محصنة ضد قوى الشر من الجذور الحرة التي تسبب الشيخوخة والعديد من الأمراض الأخرى»

ا. د / يوسف عبد العزيز الحسانين

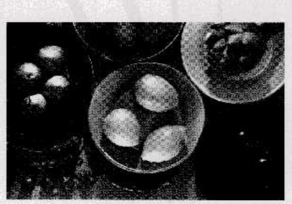




العوامل التي يتوقف عليها المستوى الغذائي للفرد

- الغذاء الذي يتناوله الفرد يومياً.
- قدرة الجهاز الهضمي على هضم ما يتناوله الفرد من غذاء و تحويله الى عناصر سهلة الامتصاص من جدار الأمعاء.
- قدرة الكبد السليم على تحويل العناصر الغذائية إلى مواد تلائم احتياجات الجسم.
- قدرة أعضاء الجسم على الاستفادة من هذا الغذاء في توفير كل ما يحتاجه في البناء أو الطاقة.
- قدرة الكليتين على التخلص من فائض الخلايا الناتج من استخدام الغذاء بالجسم وفائض عمليات الاحتراق لتوليد الطاقة.







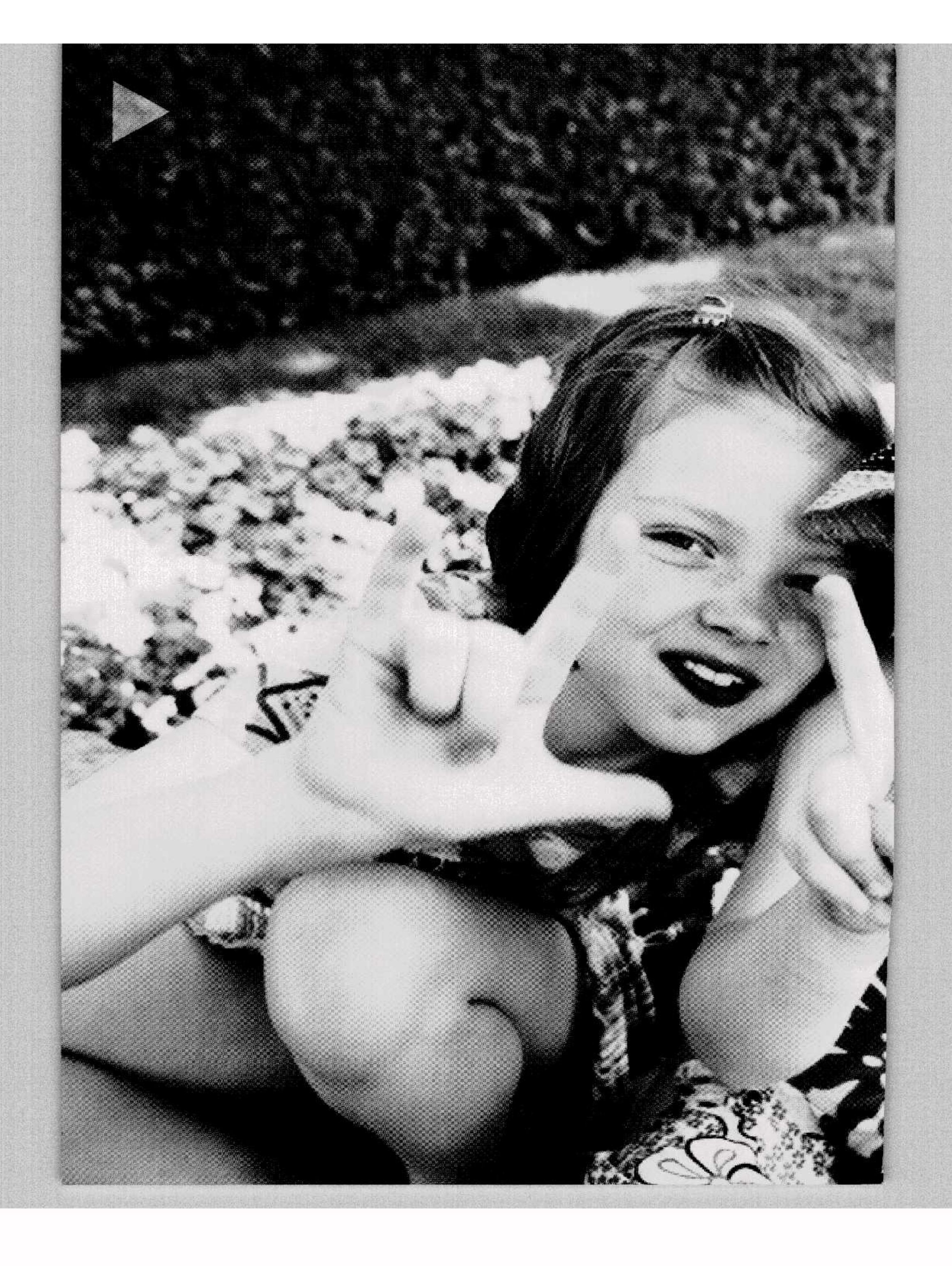


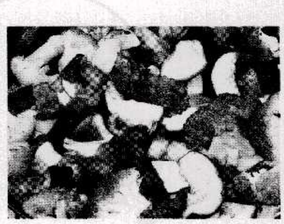
العوامل التي يعتمد عليها الاحتياج اليومي من المواد الغذائية

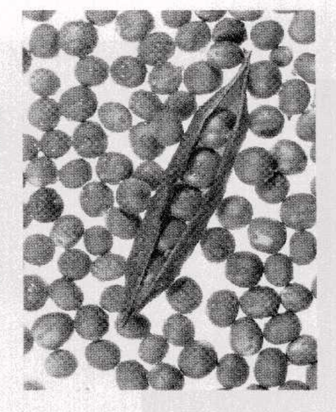
١- العمر : يختلف الاحتياج اليومي من المواد الغذائية باختلاف العمر فالبالغين مثلا بحاجة الى ٠,٨ جرام من البروتين لكل كجم من وزن الجسم يومياً في حين ان الأطفال الرضع بحاجة الى أكثر من ٢ جرام من البروتين لكل كجم من وزن الجسم يومياً .

٢- الجنس : الاحتياج اليومي من المواد الغذائية للرجال أكبر بنسبة ٢٠ ٪ من الاحتياج اليومي للسيدات من نفس العمر وذلك نتيجة اختلاف كتلة الجسم للرجل، في حين ان الاحتياج الموصى به من الحديد للسيدات أكبر من الاحتياج اليومي الموصى به للرجال وذلك بسبب فقدان السيدات لكمية كبيرة من الحديد خلال فترة الدورة الشهرية والولادة .

٣- عوامل أخرى: يزداد الاحتياج اليومي من المواد الغذائية بحوالي ٢٠ - ٣٠ ٪ عن المعدل الطبيعي في حالة الحوامل والمرضعات. كما يزداد الاحتياج اليومي من المواد الغذائية في حالة المرض و في حالة الجروح و الحروق .





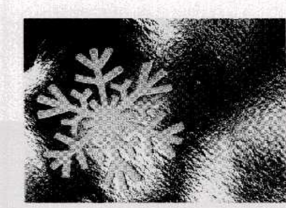


الخضروات المجمدة تحمي من تصلب الشرايين

أكدت دراسة علمية أمريكية متخصصة إن تناول خمسة أنواع شائعة من الخضروات المجمدة يقلص احتمالات الإصابة بتصلب الشرايين بنسبة ٣٨ في المائة. وذكرت الدراسة التي أجراها فريق من الباحثين بكلية الطب بجامعة «وايك فوريست» أن أبحاثاً سابقة أكدت فوائد تناول الخضروات إلا انه للمرة الأولى يتم إثبات العلاقة بين تناول الخضروات ومنع تصلب الشرايين. وقال رئيس فريق الباحثين مايكل أدامز أن إتباع نظام غذائي بمكونات مرتفعة من الخضروات قد يساعد على منع الإصابة بالنوبات القلبية.

وأضاف أدامز ان الدراسة أجريت على أنواع خاصة من الفئران معروفة بالتعرض لنوبات قلبية وتم إطعام نصفها بأغذية خالية من الخضروات بينما تم إطعام النصف الآخر بأغذية احتوت على خمسة أنواع من الخضروات المجمدة هي الفاصوليا الخضراء والجزر والذرة والبازلاء والقرنبيط وقد تبين انه بعد ١٤ أسبوعاً تم قياس معدلات تكوين الكوليسترول في الدم لدى العينتين وهو ما يحدد احتمالات الاصابة بتصلب الشرايين من عدمه فظهر ان الفئران التي تناولت الخضروات المجمدة قد انخفضت فرص حدوث تصلب في شرايينها بنسبة ٣٨ في المائة مقارنة بالفئران التي لم تتناول الخضروات كما حدث تحسن في مستويات الكوليسترول ووزن الجسم.

وشدد على ان الدراسة خلصت كذلك إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالخضروات الصفراء والخضراء يمنع حدوث تصلب للشرايين وقد يقلص كذلك من مخاطر أمراض القلب علاوة على النتائج المعروفة الأخرى من خفض ضغط الدم والتأثير في مستويات الكوليسترول.

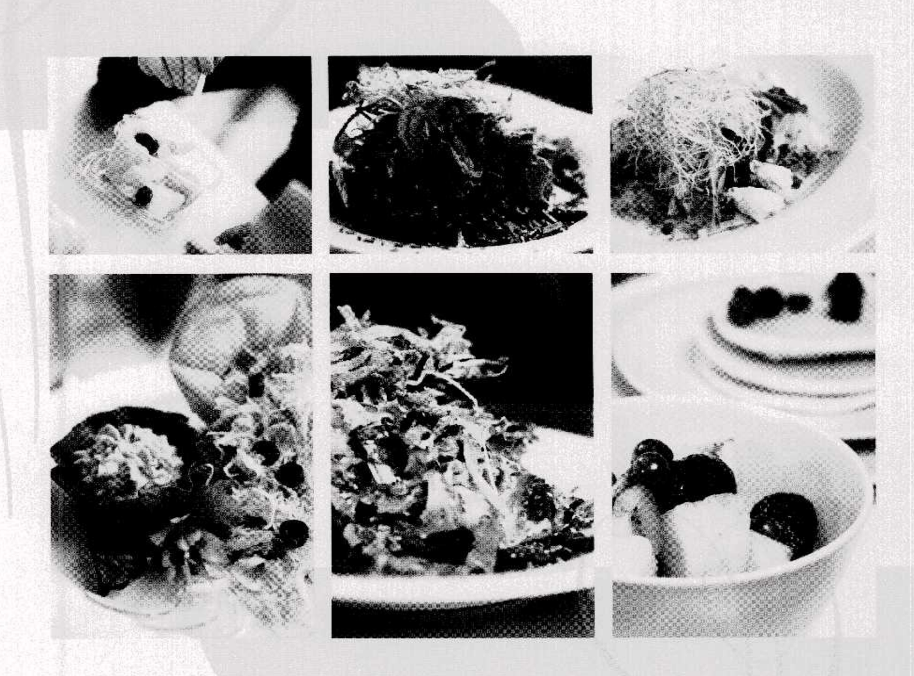






أهمية تناول الخضروات والفواكه

لقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن أهمية تناول الخضروات والفواكه بالنسبة للإنسان لا تنبع من مجرد كونها عوامل مساعدة على الوقاية من الاصابة بأمراض السرطان، كما أن الألياف الغذائية الموجودة في الخضروات والفواكه تساعد على تنظيم سكر الدم لدى المرضى المصابين بمرض البول السكري، كما تساعد على خفض نسبة كوليسترول الدم المرتفع وتنظم عمليات هضم الغذاء لذا تقي الانسان من الإصابة بالإمساك، كما أن المواد المضادة للأكسدة التي تحتويها الخضروات والفواكه، مثل فيتامين ج وفيتامين هـ والكاروتينات وغيرها، تساعد على تنظيم ومنع ارتفاع ضغط الدم وتنظيم عمل عضلة القلب، ومن ثم الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وأخيرا فإن المحتوى المنخفض من الدهون والطاقة في الخضروات والفواكه يساعد على التقليل من خطر السمنة كما يساعد المصابين بها على التخفيف من حدتها.



بعض النصائح والإرشادات التي تعين على زيادة تناول الخضروات والفاكهة كي تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض وأمراض السرطان:

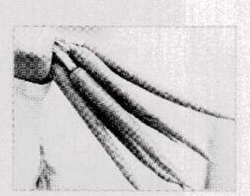
١- إحرص على تنويع الخضروات والفواكه التي تتناولها في غذائك اليومي.
٢- اعمل على مضاعفة الحصص المتناولة من الخضروات والفواكه.
٣- تناول الخضروات والفواكه كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.
٤- اشرب عصير الفواكه أو الخضروات الطازجة بدلا من المشروبات الأخرى.
٥- استعمل سلطة الفواكه والخضروات كحلوى بدلا من الحلويات.
٦- أكثر من تناول وجبات الطعام النباتية، دون الافراط بها على حساب الأغذية الحيوانية.
٧- تناول المعجنات والمخبوزات التي تحتوي على الفواكه والخضروات، مثل فطائر التفاح أو المشمش أو الموز أو الفراولة وغيرها.





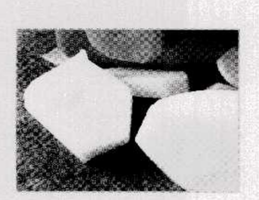
الخضروات غذاء الصحة والجمال

الجزر :



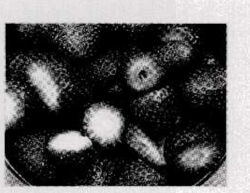
يعتبر الجزر من وسائل التجميل الأساسية . نظراً لأنه من أغنى النباتات بفيتامين أ . هذا الفيتامين الضروري لصحة وسلامة الجلد . ولذلك فإنه يدخل في العديد من المستحضرات الطبيعية للعناية بالبشرة. كما أن تناول عصير الجزر الطازج بصفة منتظمة له أثر واضح كمضاد لبقع وشوائب البشرة. ويعمل كذلك على تحسين لون البشرة وصفائها بوجه عام. ولا تقتصر فوائد الجزر على البشرة فحسب، فهو غذاء مفيد كذلك لصحة الشعر والعينين لحاجتهما الضرورية لفيتامين (أ).

البطاطس :



للبطاطس تأثير في زوال التورم الذي يظهر تحت العينين.. وذلك باستعمالها في صورة شرائح طازجة تستخدم ككمادات للعين. كما تعتبر البطاطس من أفضل المنظفات والمرطبات لذوات البشرة الحساسة.. بل إن لها أثراً في علاج الحساسية الجلدية بدهان الموضع المصاب بعصير البطاطس أو بعمل كمادات من شرائحها.. كما تستخدم بنفس هذه الطريقة لعلاج حروق الشمس.

الفراولة :



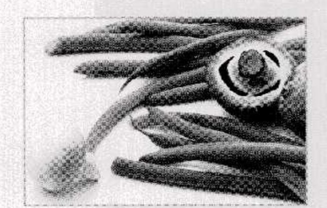
لعلاج حروق الشمس التي تتعرض لها النساء في الصيف سواء في الوجه أو الأكتاف ننصح بعمل كمادات من عصير الفراولة فلها مفعول قوي في ترطيب البشرة، وعلاج التسلخات والحروق.

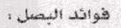
ولمن يعانين من صفرة أسنانهن ننصحهن بتناول عصير الفراولة بصفة متكررة فهو من خير ما يبيض الأسنان ويجملها. كما تدخل الفراولة في عمل كثير من الأقنعة نظراً لمفعولها القابض لمسام الجلد والذي يناسب خاصة ذوات البشـــرة الدهنية.. وكذلك لمفعولها كمنظف وكمغـــذ جيد للبشـــرة.

فوائد بعض الخضروات

فوائد القرنبيط :

- غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنيّة ، مثل البوتاسيوم والكروم
- يساعد في تخليص الجسم من السموم
- يساعد في تقليل انفصام شبكية العين
- يعمل على خفض ضغط الدّم المرتفع
- يعمل على استقرار نسبة السكّر في الدّم
- يقلّل من الإصابة بالأزمات القلبية
- يفيد في تخفيض مستويات الكوليسترول في الدّم
- يعتقد انه يقاوم أمراض السرطان.





الفاصوليا الخضراء

غذاء جيد يعمل على تجديد كريات الدم البيضاء، ويناسب مرضى القلب والمصابين بالضغط وسوء الهضم، بشرط أن تكون طازجة. كما أنها مهدئة للأعصاب، مدرة للبول، مقوية للكبد والبنكرياس، تعطى في حالات النقاهة، وبطء النمو، والإعياء، والحصى البولية، والزلال، والسكر، ونقص المواد الحيوية في الجسم.

فوائد البصل :

- غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنية
- قاتل للجراثيم وخاصة التي تستوطن الفّم والأمعاء
- يساعد على تجديد نسبة السكر في الدّم
- فاتح للشهية ويكافح الالتهابات الهضمية
- ينشط عمل القلب والدورة الدّموية
- يحتوي على مواد تعمل على تقوية الجهاز العصبي
- مدّر للبول والصفراء ويساعد في حالات تشمع الكبد الدهني
- يساعد على خفض الضغط المرتفع وخفض الكوليسترول
- يفيد في علاج السعال والالتهابات الصدريّة
- يساعد في طرد البلغم وحالات التسمم الدموي.

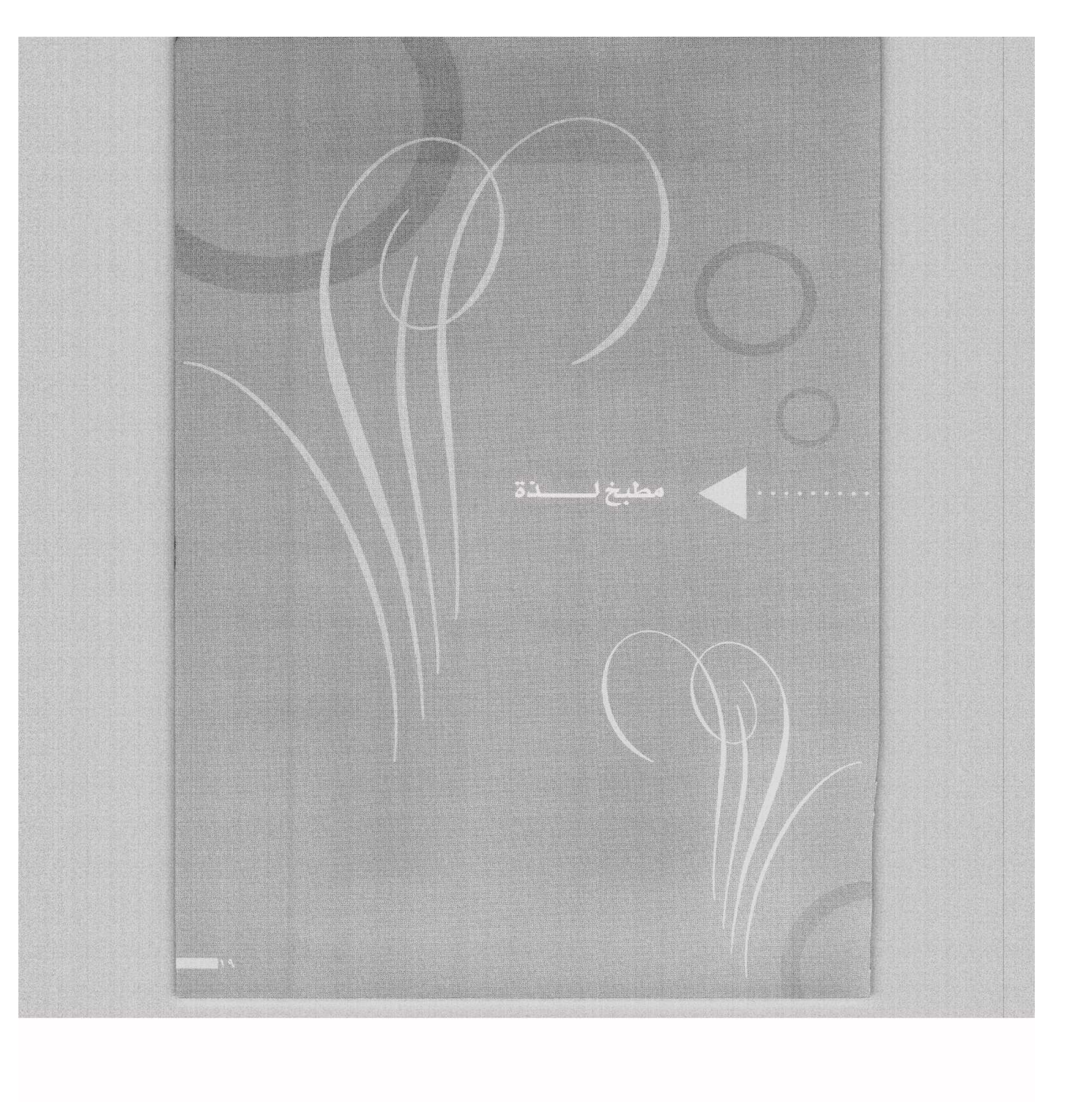
فوائد الملوخية:



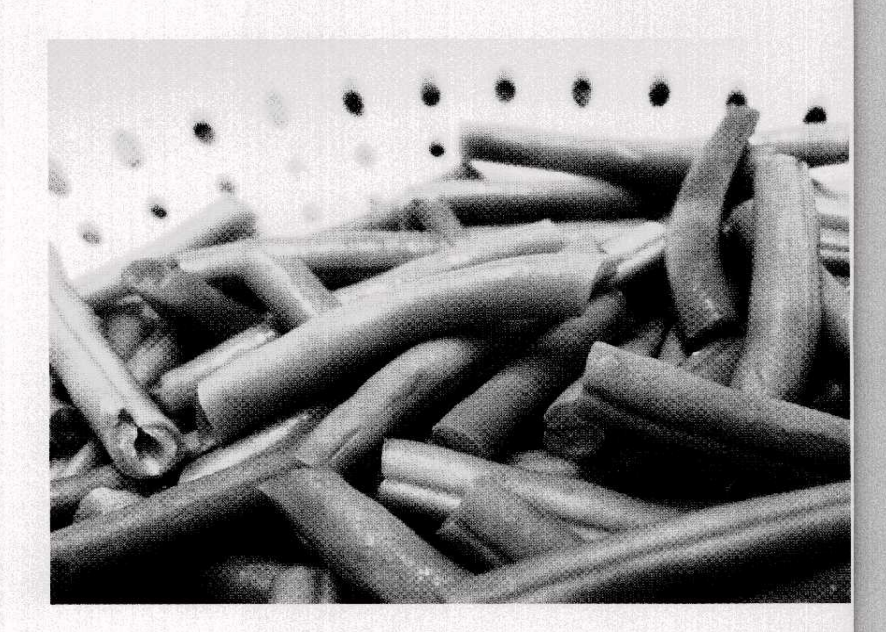
- تصنّف من الأغذية المفيدة السهلة الهضم
- غنيّة بالأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور
- تحتوي على البروتينات والفيتامينات مثل فيتامين(أ) وفيتامين (ج)
- غنيّة بالألياف الغذائية التي تساعد في مكافحة الإمساك
- تحتوي على بعض المكونات الغذائية التي تفيد في تلطيف الأغشية المعوية
- تحتوي على مواد تساعد في وقاية الأمعاء من الالتهابات
- يمكن طهي الملوخية خضراء او جافّة وإذا أضيف إليها اللحم تصبح وجبة غذائية كاملة.






مطبخ لـــذة

فاصوليا



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم فاصوليا مجمدة

الطاقة		كيلو كالورى	٨٤
بروتينات		جم	٦.٤٦
مجمل الكربوهيدرات		جم	١٣.٦٤
منها السكر		جم	٣.٢٤
النشا		جم	٠.٩٥
دهون		جم	٠.٤
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	٢.٢٣
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(١.٤٠٪)*	ملجم	٧.٠٠
حديد	(١٣.٢٠٪)*	ملجم	١.٣٢
فيتامين ب١	(٣٠.٠٠٪)*	ملجم	٠.٤٥
الفولاسين	(٢٥.٠٠٪)*	ملجم	٠.٠٥
فيتامين ج	(٣١.٦٧٪)*	ملجم	١٩.٠٠

(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

طبق الأرز الأسبانى (البايلا)

المقادير

- لتر وربع من مرق السمك
- ذرتين من الزعفران
- ٣ فصوص من الثوم المجروش
- ٢ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ٥٠ جرام من سجق مدخن يقطع إلى شرائح رفيعة ورقتان من ورق اللاورى
- ثمرة بصل مقطعة إلى حلقات رفيعة
- ٢ ثمرة من الفلفل الأحمر تقطع كل ثمرة منها إلى نصفين مع إزالة البذور ثم تقطع كل منهما إلى شرائح طويلة
- ٣٠٠جرام سمك فيليه يقطع إلى٢،٥سم
- ٢٥٠جرام من السبيط الصغير يتم تنظيفه وتقطيعه الى قطع صغيرة بما فى ذلك مجاساته
- ٦ حبات من الطماطم بعد إزالة قشرتها و تقطيعها
- ملعقة من شطة البابريكا
- ٤٥٠ جرام أرز
- ٢٠٠ جرام من المحار الطازج الذى تم تنظيفه
- ١٢ جمبرى كبير بعد إزالة الرؤوس والاحتفاظ بالذيول وتقطيع كل واحدة بالطول إلى نصفين.
- ٨ استاكوزا صغيرة نيئة
- ٢٥٠جرام من بلح البحر الطازج المغسول
- ٥٠ جرام من الفاصوليا الخضراء المطهية
- ٥٠ جرام من البازلاء المطهية
- قطع من الليمون





طريقة التحضير

١- يوضع مرق السمك فى إناء ويضاف الزعفران و ثلث كمية الثوم ويتم غليهم ثم تخفض الحرارة لمدة خمس دقائق بينما يسخن نصف مقدار الزيت فى اناء الأرز أو إناء تحمير كبير ويضاف السجق وباقى الثوم و ورق اللاورى ويطهى الخليط على حرارة منخفضة لمدة دقيقة واحدة ثم يضاف البصل والفلفل ويطهى الخليط لمدة خمس دقائق بعد ذلك يضاف فيليه السمك ويقلى بسرعة لفترة تتراوح ما بين ٢-٣ دقائق حتى يتم طهى وتحمير السمك.

٢- ترفع الحرارة ويضاف السبيط ويتم قليه بسرعة لمدة تتراوح بين ٢-٣ دقائق حتى يصبح ذهبى اللون وبعد ذلك تضاف الطماطم وشطة البابريكا ومقدار الزيت الباقى وتطهى الطماطم لمدة تتراوح ما بين ٤-٥ دقائق

٣- يتم إضافة الأرز وتوزيعه فى الاناء توزيعا جيدا حتى يغطى جميع محتويات الاناء ثم يسكب المرق الساخن وبعد ذلك يضاف المحار والجمبرى الكبير والاستاكوزا الصغيرة وبلح البحر.

٤ - تخفض الحرارة ويطهى الخليط لفترة تتراوح ما بين ١٥--٢٠ دقيقة أوحتى ينضج الأرز ولكن إذا لم ينضج يضاف المزيد من الماء أو المرق ويتم هز الأرز من وقت لآخر ولكن يجب تجنب تقليب الأرز.

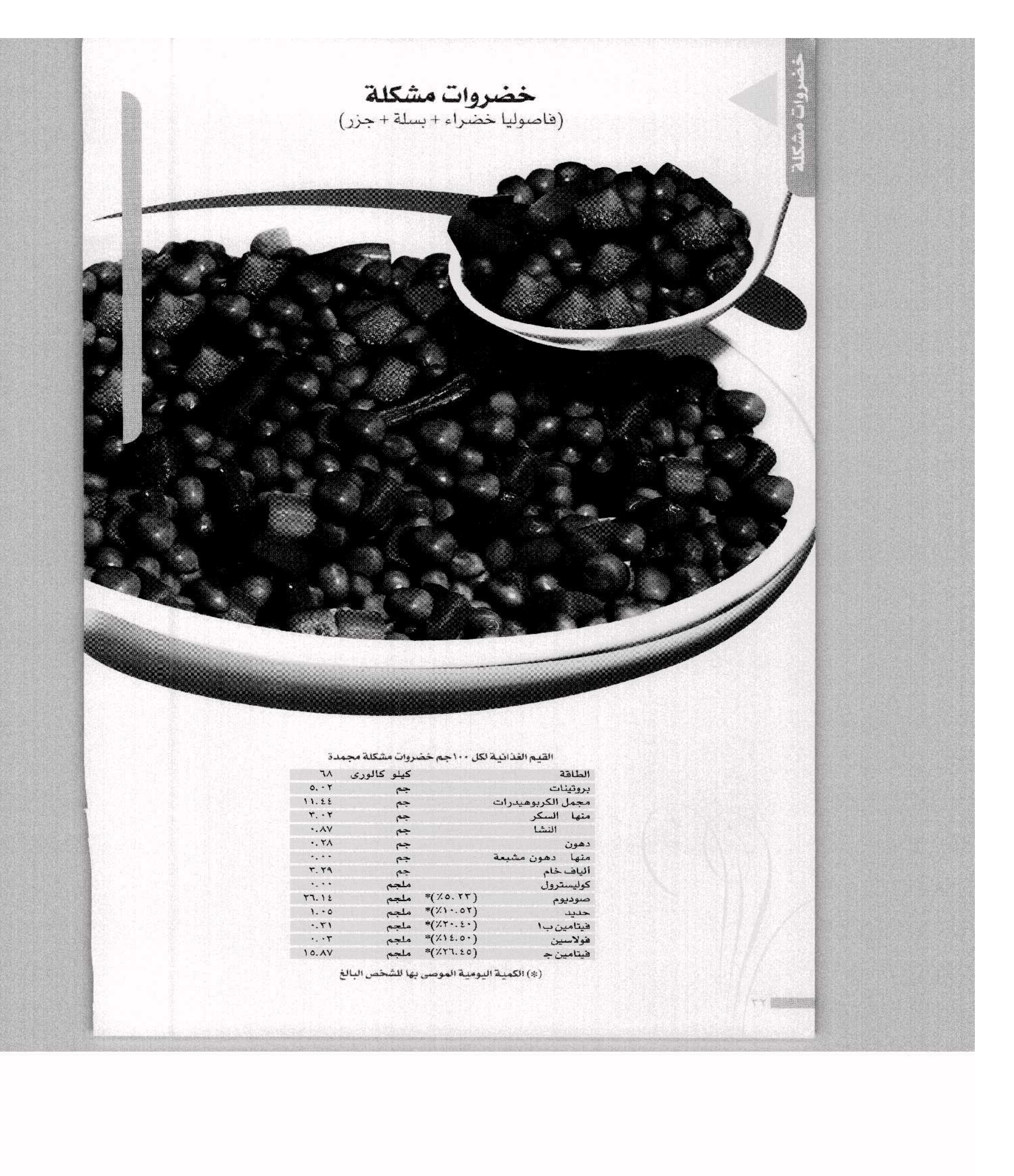
٥- يكون الأرز طبقة ذهبية فى أعلى الأرز و طبقة أخرى على سطح الاناء وعندما يتم امتصاص جميع السوائل تضاف الفاصوليا الخضراء والبسلة وتدمج مع الخليط بخفة ويتم الاستغناء عن بلح البحر الذى لم تتفتح فوقعته.

معلومات تهمك

اكتسب طبق البايلا اسمه من إناء طبخه والذى يعتبر السر فى انجاح طهى الطبق حيث يجب أن يكون الاناء كبير وغير عميق ومسطح القاعدة حتى يضمن طهى الأرز فى طبقة رفيعة ومتساوية ولا يتم غسل أرز البايلا أبدا حيث ان الطبقة النشوية التى تغلف كل حبة ارز هى السر فى انفصال الحبات بعضها عن البعض خلال عملية الطهى كذلك يحذر تقليب الأرز أثناء الطهى وعندما يطهى الطبق يقدم فى إناء طهيه.

خضروات مشكلة

(فاصوليا خضراء + بسلة + جزر)

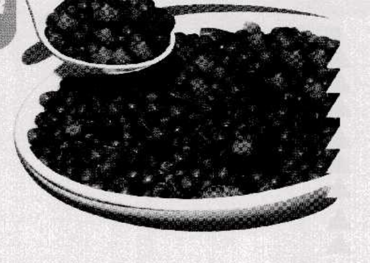


القيم الغذائية لكل ١٠٠جم خضروات مشكلة مجمدة

الطاقة		كيلو كالورى	٦٨
بروتينات		جم	٥.٠٢
مجمل الكربوهيدرات		جم	١١.٤٤
منها السكر		جم	٣.٠٢
النشا		جم	٠.٨٧
دهون		جم	٠.٢٨
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	٣.٢٩
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(٥.٢٣٪)*	ملجم	٢٦.١٤
حديد	(١٠.٥٢٪)*	ملجم	١.٠٥
فيتامين ب١	(٢٠.٤٠٪)*	ملجم	٠.٣١
فولاسين	(١٤.٥٠٪)*	ملجم	٠.٠٣
فيتامين جـ	(٢٦.٤٥٪)*	ملجم	١٥.٨٧

(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

فطيرة الخضروات بالبطاطس



المقادير

- ٤٠٠جرام خضروات مشكلة (فاصوليا خضراء + بسلة + جزر)
- ١ثمرة (شمر) مقطعة إلى شرائح
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ٢.٥ ملعقة كبيرة دقيق
- ٣٠٠ ملليلتر مرقة خضروات
- ١٥٠ ملليلتر لبن
- ١٧٥ جرام مشروم، مقطع إلى أرباع
- ٢ ملعقة كبيرة مريمية طازجة مقطعة

مقادير الطبقة العلوية:

- ٩٠٠ جرام مكعبات بطاطس
- ٢ ملعقة كبيرة زبدة
- ٤ ملعقة كبيرة زبادى طبيعى
- ٧٠ جرام جبن جاف (رومي) مبشور
- ١ ملعقة صغيرة بذور شمر
- ملح وفلفل



طريقة التحضير

١- يطهى كل من الجزر والبسلة والفاصوليا والشمر فى اناء كبير من الماء المغلى لمدة ١٠ دقائق حتى يبدأ فى النضج، تصفى الخضروات ثم توضع جانبا.

٢- يذاب الزبد فى المقلاه. يخلط الدقيق ثم يطهى مع التقليب لمدة دقيقة واحدة. يرفع الخليط عن الحرارة ويضاف كل من المرقة واللبن تدريجيا. يرفع الخليط على النار مرة أخرى حتى يغلى مع التقليب. يترك حتى يكتسب قواما سميكا. ثم تضاف الخضروات المحضرة سابقا مع المشروم والمريمية.

لتحضير الطبقة العلوية:

٣- تطهى البطاطس فى ماء مغلى من ١٠ إلى ١٥ دقيقة وتجفف ثم تهرس مع الزبد والزبادى ونصف مقدار الجبن. تضاف بذور الشمر وتتبل.

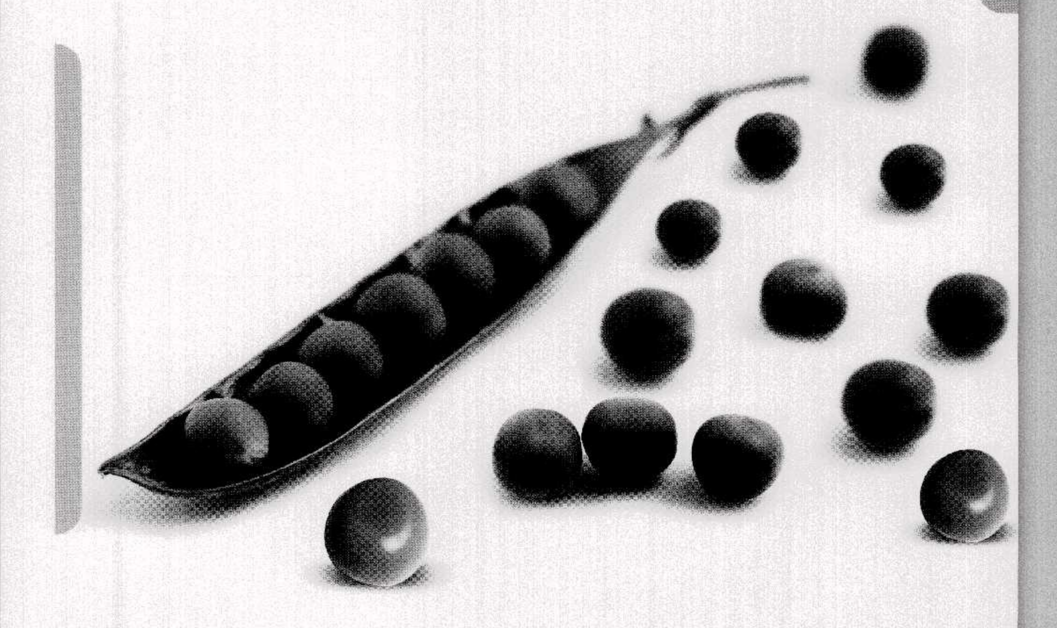
٤- يغرف خليط الخضروات فى صينية متسعة. توزع البطاطس مع الجبن المتبقى على القمة. تترك لتطهى فى فرن معد مسبقا بدرجة حرارة ١٩٠ درجة مئوية من ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة أو حتى تكتسب اللون الذهبى وتقدم ساخنة.

معلومات تهمك

يعد هذا الطبق من الأطباق المغذية، فهو ملئ بمجموعة كاملة من الخضروات ذات المحتوى العالي من الفيتامينات والمعادن.



بسلة (بازلاء)

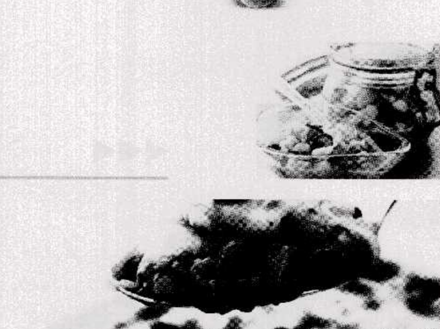


القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم بسلة (بازلاء) مجمدة

الطاقة		كيلو كالورى	٧٣
بروتينات		جم	٥.٨٠
مجمل الكربوهيدرات		جم	١٢.١٠
منها السكر		جم	١.٠٢
التشا		جم	٢.٨٩
دهون		جم	٠.٢٠
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	٥.٤٠
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(٧.٨٠٪)*	ملجم	٣٩.٠٠
حديد	(٨.٤٠٪)*	ملجم	٠.٨٤
فيتامين ب١	(١٤.٠٠٪)*	ملجم	٠.٢١
الفولاسين	(٧.٥٠٪)*	ملجم	٠.٠٢
فيتامين ج	(٢٢.٩٧٪)*	ملجم	١٢.٧٨

(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

طبق فطيرة الراعى

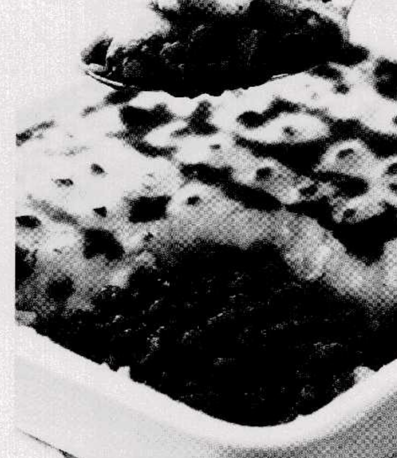


المقادير

- ٦ بصلات صغار من بصل الكراث الأخضر
- ٢٥٠جرام من البسلة (البازلاء) المجمدة
- ثمرة جزر كبيرة
- ٢ملعقة زيت طعام
- ٥٠ جرام من الزبد
- ورقة لاورى - زعتر
- ٥٠٠ جرام من اللحم الضأن المفروم
- كمية صغيرة من معجون الطماطم
- لتر من مرق الدجاج أو الضأن
- مخلل الخضروات المشكل (اختيارى)

مقادير الطبقة العلوية من الفطيرة

- ٥٠٠ جرام من بطاطس مكعبات كبيره
- ١٢٠ملليلتر من اللبن
- ١٢٥جرام من الزبد
- ٢ صفار بيضه



طريقة التحضير

١- يتم تقطيع بصل الكراث الأخضر والجزر إلى مكعبات متوسطة و يحمى الزيت والزبدة فى إناء تحمير على حرارة متوسطة ثم تضاف مكعبات بصل الكراث و الجزر وورق اللاورى والزعتر وتطهى لمدة خمس دقائق مع التقليب من وقت لآخر.

٢- يضاف اللحم الضأن المفرى ويطهى مع التقليب والضغط عليه بالشوكة للتخلص من أية كتل ثم يتم إضافة التوابل ومعجون الطماطم والمرق ويطهى الخليط لمدة ٢٠ دقيقة حتى يتماسك قوامه مع إضافة البسلة (البازلاء) فى آخر خمس دقائق من الطهى.

٣- توضع البطاطس فى إناء من الماء البارد ويتم غليها ثم تخفض الحرارة وتطهى لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح طرية ويجب تجنب المبالغة فى تسوية البطاطس حتى لا تصبح رخوة ثم تصفى البطاطس وتهرس وهى ساخنة باستخدام مصفاة هرس ويتم تسخين اللبن والزبد تسخينا خفيفا حتى تذوب الزبدة ثم تخلط مع البطاطس المهروسة بعد إضافة صفار البيض والتوابل والملح.

٤- يتم تسخين الفرن إلى درجة حرارة ١٩٠ درجة مئوية ثم يتم وضع خليط اللحم فى طبق فرن ويفرد الخليط بالتساوى فى الطبق ثم يوضع البطاطس فى قمع من أقماع تزيين الكعك القماشى ولكن المزود بفوهة كبيرة ويتم تغطية سطح خليط اللحم بخطوط مستقيمة من البطاطس المخلوط باللبن والزبد.

٥- يسوى سطح البطاطس بسكين تزيين الكعك ويشكل السطح من خلال دفع نهاية السكين على سطح البطاطس بمسافات متساوية ويطهى الطبق فى الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حتى يصبح سطح الفطيرة ذهبى.

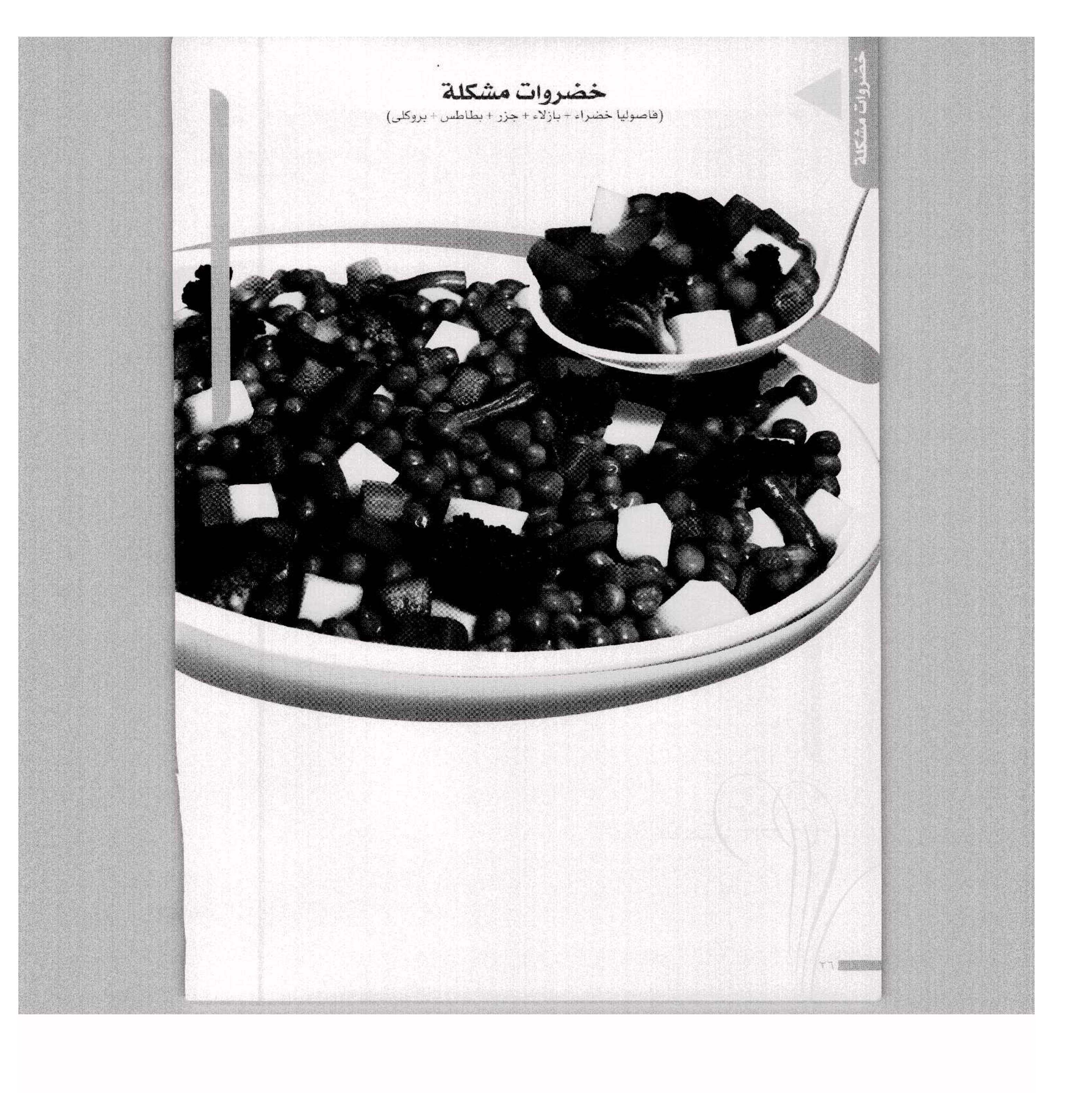


معلومات تهمك

تسوية اللحم الضأن المفروم تحت طبقة سميكة من البطاطس المهروس المخلوط باللبن و الزبد من شأنه ان يحول هذا اللحم إلى طبق شهى المذاق

خضروات مشكلة

(فاصوليا خضراء + بازلاء + جزر + بطاطس + بروكلى)



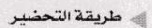
كعكة رقائق البطاطس



المقادير

- ٦٧٥ جرام من شرائح البطاطس
- ٤٠٠ جرام خضروات مشكلة (بسلة . فاصوليا جزر . بطاطس . بروكلى)
- ٥ ملعقة كبيرة زبد
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ١ ثمرة بصل أحمر، مقطع إلى أرباع
- ٢ فص ثوم مطحون
- ١٧٥ جرام فول صويا، مكعبات
- ٢ ملعقة بقدونس أخضر مقطع
- ٨٥ جرام جبن مبشور







طريقة التحضير

١- تطهى شرائح البطاطس فى اناء كبير من الماء المغلى لمدة ١٠دقائق، ثم تجفف جيدا. ثم تطهى الخضروات المشكلة فى اناء من الماء المغلى حتى تنضج . ثم تنقل باستخدام الملعقة.

٢- يسخن كل من الزبد والزيت فى مقلاه. ثم يضف البصل والثوم ويقلى الخليط على نار هادئة من دقيقتين إلى ثلاث دقائق. ثم تضاف نصف كمية شرائح البطاطس بحيث تغطى قاعدة المقلاه وتغطى شرائح البطاطس بكل من الخضروات المشكلة وفول الصويا ثم توزع على الخليط نصف كمية البقدونس.

٣- يغطى بعد ذلك بما تبقى من شرائح البطاطس ثم يوزع الجبن المبشور على السطح. ثم يطهى على نار متوسطة من ٨ إلى ١٠دقائق. ثم توضع المقلاه تحت شواية معتدلة الحرارة -مهيئة مسبقا- من دقيقتين إلى ٣ دقائق أوحتى يذوب الجبن ويكتسب اللون البنى.

٤- يجمل الطبق بالبقدونس المتبقي ويقدم على الفور مباشرة من المقلاه.

معلومات تهمك

هذه الوجبة الشهية تتكون من البطاطس المقطعة إلى شرائح مع فول الصويا والخضروات وتقدم فى الاناء الذى تتم به عملية الطهى.

البامـــية



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم بامية مجمدة

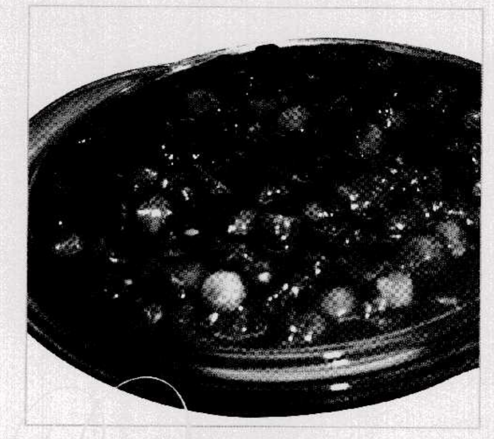
الطاقة		كيلو كالورى	٤٦
بروتينات		جم	٢.٤٣
مجمل الكربوهيدرات		جم	٨.٨٢
منها السكر		جم	١.٧٩
النشا		جم	١.٠٢
دهون		جم	٠.٠٧
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	٠.٠٠
كوليسترول		ملجم	١.٤١
صوديوم	(٪٠.٥٧)*	ملجم	٢.٨٤
بوتاسيوم	(٪١١.٧٨)*	ملجم	٢٣٥.٦٧
حديد	(٪١٠.٤١)*	ملجم	١.٠٤
فيتامين ج	(٪١٣.٩٨)*	ملجم	٨.٣٩
فولاسين	(٪٣٥.٠٠)*	ملجم	٠.٠٧

(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

طاجن البامية في الفرن

المقادير

- بصلة، صغيرة مقطعة شرائح
- ٤٠٠ جرام بامية
- ٣ فصوص ثوم
- ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ١,٥ ملعقة صغيرة شطة مطحونة
- ملح وفلفل
- نصف كيلو لحم مكعبات (ضاني، بتلو، بقري) حسب الرغبة
- ٢ ملعقة كبيرة زيت ذرة
- ١ قرن فلفل أخضر، مقطع شرائح
- ٢ مكعبات مرقة دجاج



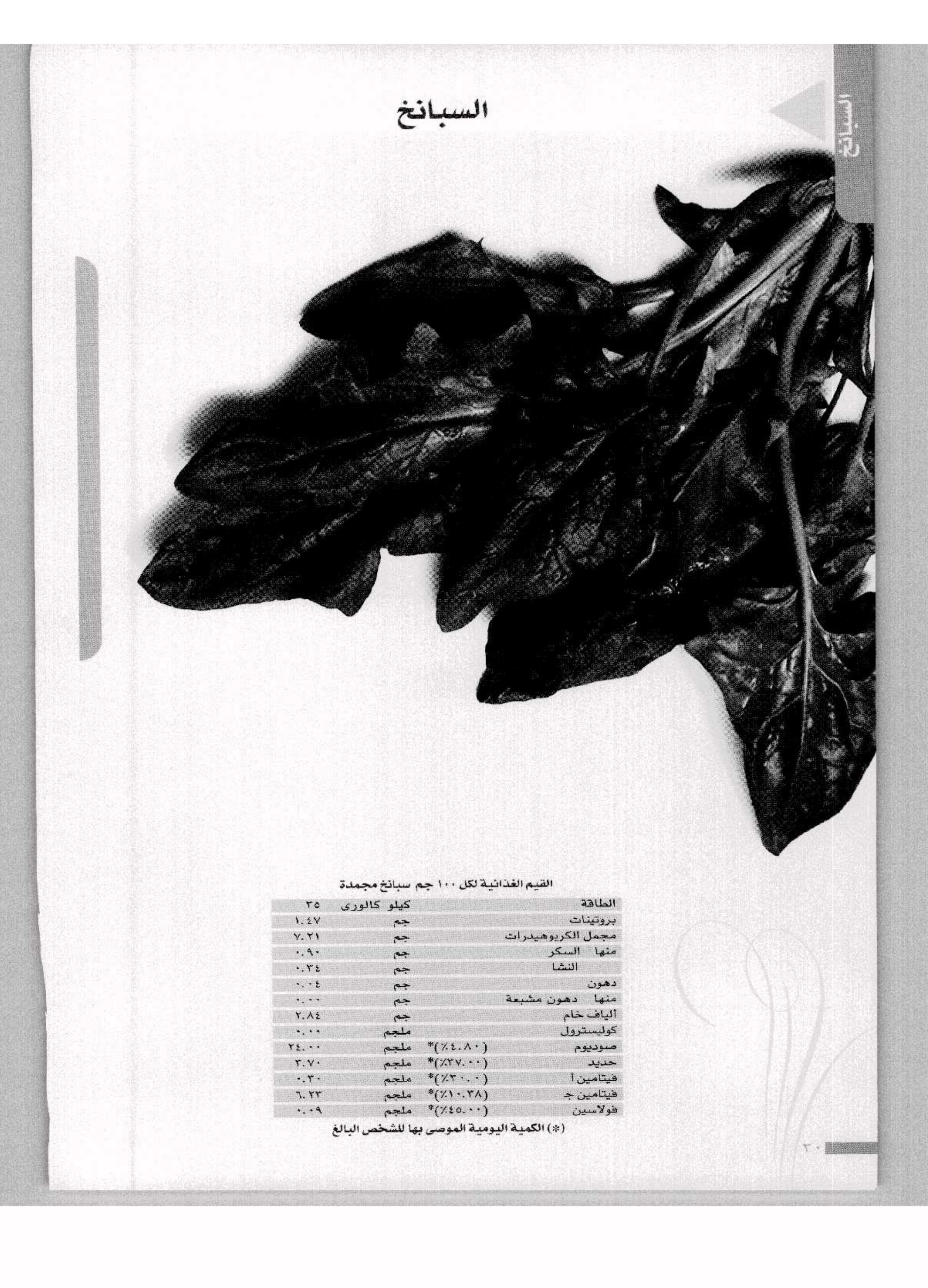
طريقة التحضير

١- يخلط الزيت واللحم والبامية ومعجون الطماطم والثوم والشطة ومكعبات المرقة والبصل والملح والفلفل فى طاجن متوسط ويضاف الماء حتى يغطي جميع المكونات.

٢- يغطى الطاجن بورق ألومنيوم ويدخل الفرن ويترك على حرارة عالية (٢٣٠-٢٤٠ درجة مئوية) لمدة ٤٥-٥٠ دقيقة حتى ينضج اللحم.

٣- يرفع ورق الألومنيوم وتشعل الشواية ويوضع تحتها الطاجن لمدة ١٠دقائق ويقدم فورا.

السبانخ



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم سبانخ مجمدة

الطاقة		كيلو كالورى	٣٥
بروتينات		جم	١.٤٧
مجمل الكربوهيدرات		جم	٧.٢١
منها السكر		جم	٠.٩٠
النشا		جم	٠.٣٤
دهون		جم	٠.٠٤
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	٢.٨٤
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(٤.٨٠٪)*	ملجم	٢٤.٠٠
حديد	(٣٧.٠٠٪)*	ملجم	٣.٧٠
فيتامين أ	(٣٠.٠٠٪)*	ملجم	٠.٣٠
فيتامين ج	(١٠.٣٨٪)*	ملجم	٦.٢٣
فولاسين	(٤٥.٠٠٪)*	ملجم	٠.٠٩

(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

قرص (فطيرة) فواكه البحر



المقادير

- ٢٥٠ جرام شرائح سمك فيليه، مقطعة إلى أجزاء (٣ بوصة)
- ٢٥٠ جرام شرائح سمك السبيط منزوع الجلد، مقطعة إلى أجزاء (٣ بوصة)
- ١٥٠ جرام جمبرى صغير مقشر
- ٢٠٠ جرام جمبرى كبير مقشر
- ٨٠٠ جرام سبانخ
- ٢ ملعقة صغيرة ملح
- نصف فنجان ثوم مفروم
- ١ حزمة كبيرة كزبرة خضراء مقطعة
- نصف فنجان خل أبيض
- نصف فنجان عصير ليمون
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ١ ملعقة كبيرة فلفل حلو
- ١ ملعقة صغيرة زعفران طازج
- ٢ ملعقة صغيرة كمون
- نصف كوب زيت زيتون نقى
- ثلثان فنجان زبد غير مملح
- ٥٠٠ جرام طماطم، متزوعة الجلد والبذور ومقطعة
- ١٢ورقة جلاش
- ١ بيض مخفوق
- بقدونس مقطع / فلفل حلو/ شرائح ليمون للتجميل



طريقة التحضير

١- يغسل السمك والجمبرى ويوضع فى طبق مسطح مع الملح لدقيقة واحدة ثم تنشل الأسماك وتشطف برفق وتجفف ثم يوضع كل من الثوم والكزبرة فى إناء مع إضافة الخل وعصير الليمون والفلفل الأحمر. يضاف بعد ذلك الفلفل الحلو والزعفران والكمون، ثم يضاف السمك لينقع فى الخليط لساعة واحدة ثم يسخن الفرن لدرجة حرارة ٣٢٥ مئوية.

٢- فى حالة استخدام سبانخ مجمدة تترك السبانخ حتى يذوب الثلج وتصفى جيدا. اما فى حالة استخدام سبانخ طازجة تقطع ثم تغسل جيدا ثم تغمر فى ماء مغلى مملح لمدة ٣٠ ثانية وتصفى.

٣- يفشل السمك من الخليط ويُحتفظ بهذه الخلطة لاستخدمها مع السبانخ.

٤- يسخن الزيت مع نصف فنجان من الزبد فى المقلاة ثم تضاف شرائح السمك والجمبرى وتترك لتطهى من ٢ إلى ٣ دقائق على كل جانب حتى تصير ذهبية اللون.

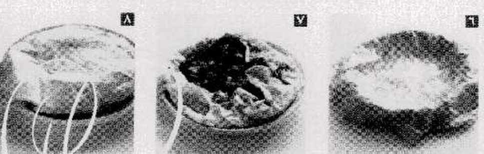
٥- تخلط نصف كمية خلطة السمك المحتفظ بها سابقا مع السبانخ المطهيه وباقى كمية الخليط تضاف إلى الطماطم المقطعة. وفى إنائين منفصلين تطهى كل من السبانخ والطماطم حتى تجف.

٦- **لعمل الفطيرة:** تستخدم ٦ ورقات جلاش وتدهن بالزبد مع كل طبقة أثناء العمل. توضع كل ورقة نحو قاعدة الطاجن بزاوية تختلف عن السابقة والتالية لها بحيث يتم تغطية القاعدة بالكامل.

٧- توزع السبانخ بتساوى على الجلاش ثم تضاف طبقة الطماطم ثم يضاف بعد ذلك السمك والجمبرى ثم تسحب الأجزاء المتدلية من الجلاش إلى الوسط.

٨- يوضع باقى الجلاش على لوحة العمل ويدهن بالزبد يقطع الجلاش على شكل دائرة بقطر ١٠ بوصة ويوضع على طبقة السمك ثم تطوى الحروف حول الطبقة التحتية.

٩- يدهن السطح بالمزيد من الزبد والبيض المخفوق ثم يخبز فى الفرن لمدة ٣٠ دقيقة او حتى يحمص ويكتسب اللون الذهبى. تستخدم منشفة ورقية للتخلص من أى زيوت زائدة ويقدم على الفور. ويفضل تجميل هذه الفطائر باستخدام البقدونس المقطع مع الفلفل الحلو وشرائح الليمون.



معلومات تهمك

تعد فطيرة فواكه البحر من الإضافات الحديثة التى انضمت لقائمة الأكلات المغربية. فهى تعكس الاتجاه الحديث نحو الأطباق الخفيفة.

ورق العـــنب

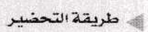


القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم ورق عنب مجمدة

الطاقة		كيلو كالورى	٦٣
بروتينات		جم	٣.٦٥
مجمل الكربوهيدرات		جم	٩.٩٨
منها السكر		جم	٢.٣٤
النشا		جم	١.٠٣
دهون		جم	٠.٩٨
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	١.٢٥
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(٦.٨٠٪)*	ملجم	٣٤.٠٠
حديد	(٢٧.٢٠٪)*	ملجم	٢.٧٢
فيتامين أ	(٢١.٠٠٪)*	ملجم	٠.٢١
فيتامين ب١	(٢١.٣٣٪)*	ملجم	٠.٣٢
فيتامين ج	(٢٠.٠٨٪)*	ملجم	١٢.٠٥

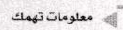
(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

ورق العنب المحشو بالسمان وخليط البرغل والبصل والتوابل



المقادير

- ٤ ملاعق زيت زيتون
- ٨ طيور سمان مخلية ومقطعة إلى قطع صغيرة
- ملح وفلفل أسود حديث الطحن
- ثمرة بصل مفرية
- ٤ ثمرات طماطم مقشرة ومخلية من البذور ومقطعة
- ٥٠ جرام من الزبيب
- نصف ملعقة من الكمون
- ربع ملعقة من القرفة
- ٢ معلقة من الكزبره الطازجة المفرية
- ملعقة نعناع طازج مفري
- ٢٥٠ ملي من مرق الدجاج
- ١٠٠ جرام من البرغل
- ٢٠ ورقة عنب
- ١٠٠ جرام من المشمش المجفف
- عصير نصف ليمونة
- ٢ ملعقة من الزبد



طريقة التحضير



١ - يسخن الزيت في إناء قلي وعندما يسخن الإناء تضاف قطع السمان المتبلة ويقلى لفترة ما بين ٢ - ٣ دقائق حتى يكتمل قليها، و تصبح قطع السمان ذهبية اللون ويضاف البصل والطماطم ونصف مقدار الزبيب ويطهى الخليط لفترة خمس دقائق إضافية، ويتبل بالكمون والكزبرة والنعناع ويخلط جيدا.

٢ - يضاف ثلثان كمية المرق ويغلى ويضاف البرغل ويوضع الغطاء على الإناء وتخفض الحرارة ويطهى على نار منخفضة لمدة ١٥ دقيقة حتى يكتمل طهي البرغل وتمتص جميع السوائل وينقل البرغل إلى صينيه ويترك ليبرد، ويسخن الفرن لدرجة حرارة ٤٠٠.

٣ - تفرد أوراق العنب على مكان مستوى، يوضع سطح الورقة اللامع على الطاولة وتوضع ملعقة من خليط السمان و البرغل قرب فرع كل ورقة، وتطوى نهاية الورقة ثم الجوانب وتلف الورقة بشكل منتظم ويتم تكرار العملية حتى يتم لف جميع الأوراق.

٤ - توضع جميع الأوراق الملفوفة في طبق فرن عميق له غطاء يتم ترتيب أوراق العنب الملفوفة بشكل مسطح ويتم اضافة المشمش الجاف والمقدار المتبقي من الزبيب ثم يضاف المرق وعصير الليمون وقطع الزبد الصغيرة على سطح المحشو ويطهى في الفرن لمدة تتراوح بين ٣٥ - ٤٠ دقيقة.

٥ - ينقل ورق العنب الناضج إلى طبق تقديم ويغطى بالصلصة الموجودة في طبق الفرن.

معلومات تهمك

يعد طبق ورق العنب طبق يوناني ذو مذاق ونكهة مميزة حيث يطهى السمان الصغير مع قمح البرغل والذي يعد من الأطباق اليومية في المنطقة العربية، فللقمح المقشر مذاق لذيذ يعشقه النباتيون ومن يتبعون نظام غذائي للأطعمة الطبيعية، يتوفر البرغل في أنواع ناعمة وغير مقطعة خشنه.

الملوخية



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم ملوخية مجمدة

الطاقة		كيلو كالورى	١٧
بروتينات		جم	١.٤٣
مجمل الكربوهيدرات		جم	٢.٦٤
منها السكر		جم	٠.٩٥
التشا		جم	٠.٧٨
دهون		جم	٠.٠٥
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	٠.٤١
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(٤.٢٣٪)*	ملجم	٢١.١٦
حديد	(١٨.١٠٪)*	ملجم	١.٨١
فيتامين أ	(٣٩.٠٪)*	ملجم	٠.٣٩
فيتامين ج	(١٨.٥٧٪)*	ملجم	١١.١٤

(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

الملوخية بالأرانب



المقادير

- ٤٠٠ جرام ملوخية
- أرنب
- ٣ ملعقة كبيرة سمن
- من ١ إلى ١.٥ ملعقة كبيرة كسبرة، جافة و مطحونة
- من ١ إلى ١.٥ ملعقة كبيرة ثوم، مدقوق
- ملح



طريقة التحضير

١- يغسل الأرنب جيدا ويسلق حتى ينضج. تصفى حوالي ٣-٤ اكواب من مرقة الأرنب . يقطع الأرنب إلى ٥ قطع .

٢- تسخن ملعقتين سمن في طاسة متوسطة وتحمر قطع الأرنب على الجانبين حتى تصبح ذهبية اللون.

٣- تسخن المرقة في إناء متوسط حتى تغلي وتضاف نصف ملعقة كبيرة كسبرة ونصف ملعقة كبيرة ثوم. تخفض النار وتضاف الملوخية وتترك لتغلى لمرة واحدة وهى غير مغطاة. يمكن إضافة المزيد من المرقة إذا كان قوام الملوخية كثيف.

٤- أثناء غليان الملوخية، تسخن ملعقة سمن فى طاسة صغيرة وتضاف ملعقة كسبرة وملعقة ثوم وتحمر حتى يصير اللون بنى فاتح. تضاف محتويات الطاسة الى الاناء فورا ولا تقلب. يرفع الإناء عن النار و يغطى جزئيا لمدة دقيقتين.

٥- تقلب الملوخية قبل تقديمها مباشرة. وتقدم في وعاء ويقدم الأرانب في طبق.

معلومات تهمك

يجب عدم ترك الملوخية لفترة طويلة بعد رفعها عن النار لحين تحضير دقة الكسبرة والثوم بل يجب تحضيرها اثناء غليان الملوخية ثم سكبها فورا على الملوخية.

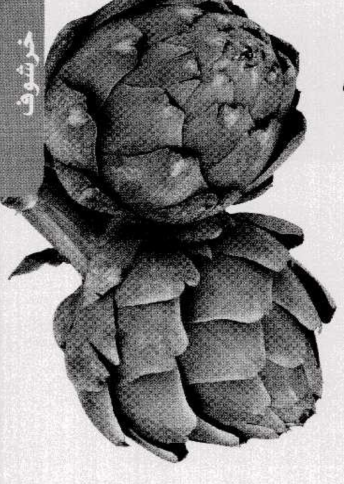
خرشوف



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم خرشوف مجمد

الطاقة		كيلو كالورى	٦
بروتينات		جم	٢.١٤
مجمل الكربوهيدرات		جم	٥.٩٨
منها السكر		جم	١.٨٩
النشا		جم	٠.٧٦
دهون		جم	٠.٠٥
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	١.٠١
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(٨.٥١٪)*	ملجم	٤٢.٥٦
حديد	(١٠.١٠٪)*	ملجم	١.٠١
فيتامين أ	(١٧.٠٪)*	ملجم	٠.١٧
فيتامين ب١	(٢٣.٣٣٪)*	ملجم	٠.٣٥
فيتامين ج	(١٠.٢٠٪)*	ملجم	٦.١٢

(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ



فطائر التورتلونى بالكابوريا والخرشوف

المقادير

مقادير لعجينة الباستا

- مقدار من عجينة الباستا الطازجة المصنوعة باستخدام ٢ بيضة، ١٦٥ جرام دقيق، نصف ملعقة ملح طعام
- ٦٥ جرام سميد توزع على الصينية المستخدمة فى إعداد التورتلونى
- ٤ لتر ماء مغلى مضاف إليه ٢ ملعقة كبيرة ملح طعام لطهى التورتلونى

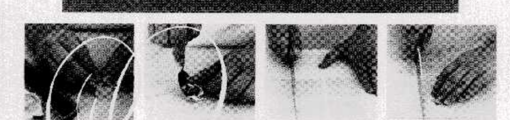
مقادير للحشو

- ٣٠٠ جرام خرشوف مجمد
- عصير ليمون
- ٣ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ٢ كراث مفروم
- ½ ملعقة كبيرة ثوم مفروم
- ٦ ملعقة كبيرة طماطم مقطعة
- ٤ ملعقة صغيرة زعتر مفروم
- ٢٢٥ جرام لحم كابوريا طازج مخلى
- ٢ ملعقة كبيرة خل أبيض
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

مقادير للصوص

- ١٧٥ ملليلتر كريمة لبانى
- ١٧٠ جرام زبدة مقطعة إلى أجزاء صغيرة
- ملعقة كبيرة دقيق





طريقة التحضير

لتحضير الحشو :

١- يغمر الخرشوف فى وعاء من الماء مضافا إليه عصير الليمون، ثم يجفف ويقطع إلى شرائح رقيقة.
- تسخن ملعقة كبيرة من الزيت فى مقلاه متوسطة الحجم بدرجة حرارة متوسطة، ثم تضاف شرائح الخرشوف وتترك لتطهى من ٢ إلى ٤ دقائق أو حتى تنضج وفى أثناء عملية الطهى يتبل الخرشوف بـ ٠.٥ ملعقة كبيرة من ملح الطعام مع مقدار قليل من الفلفل وينقل الخرشوف المطهى الى لوحة التقطيع ليقطع إلى أجزاء صغيرة.

٢- يضاف ملعقه كبيرة من الزيت الى المقلاه ويوضع على نار متوسطة ويضاف الكراث ويطهى لمدة دقيقة واحدة حتى يلين ثم يضاف الثوم ويطهى لمدة ١٥ ثانية ثم يخلط كل من الخرشوف والطماطم والزعتر و٠.٥ ملعقة صغيرة من ملح الطعام وقدر قليل من الفلفل ويطهى لمدة دقيقتين مع التقليب ويرفع من على النار، احتفظى بثلاث ملاعق كبيرة من الخليط للصوص.

٣- تعاد المقلاه للنار ويضاف لحم الكابوريا وتقلب لتفصلها عن بعضها البعض ثم يصب الخل الأبيض ويطهى حتى يتبخر ويضاف البقدونس مع ١ ملعقة صغيرة من ملح الطعام وربع ملعقة صغيرة فلفل ثم ينقل الخليط إلى وعاء ويترك ليبرد.

لتحضير التورتلونى :

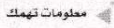
٤- يوزع السميد على الصينية المستخدمة فى إعداد التورتلونى وتشكل فطائر التورتلونى حيث تقطع الشرائح المعدة إلى مربعات كما هو موضح فى الصورة وتوضع ملعقة من الحشو فى طرف كل قطعة وتطوى الجوانب وتلف كما هو موضح فى الصورة.

ملحوظة: المقدار المستخدم هنا يكفى لعمل ٤٨ قطعة ويمكن أن يتم حفظهم فى الثلاجة فى اليوم السابق للطهى.

لتحضير الصوص :

٥- يوضع الزبد فى إناء كبير على نار متوسطة ويضاف الدقيق ويقلب لمدة دقيقة حتى لا يكون كتل، تضاف الكريمة وتخفق جيدا حتى يصبح المزيج أملس تضاف الثلاث ملاعق الكبيرة من خليط الخرشوف والطماطم المعد سابقا مع ١.٥ ملعقة صغيرة ملح طعام و٠.٥ ملعقة فلفل. يرفع من على النار ويحفظ ساخنا.

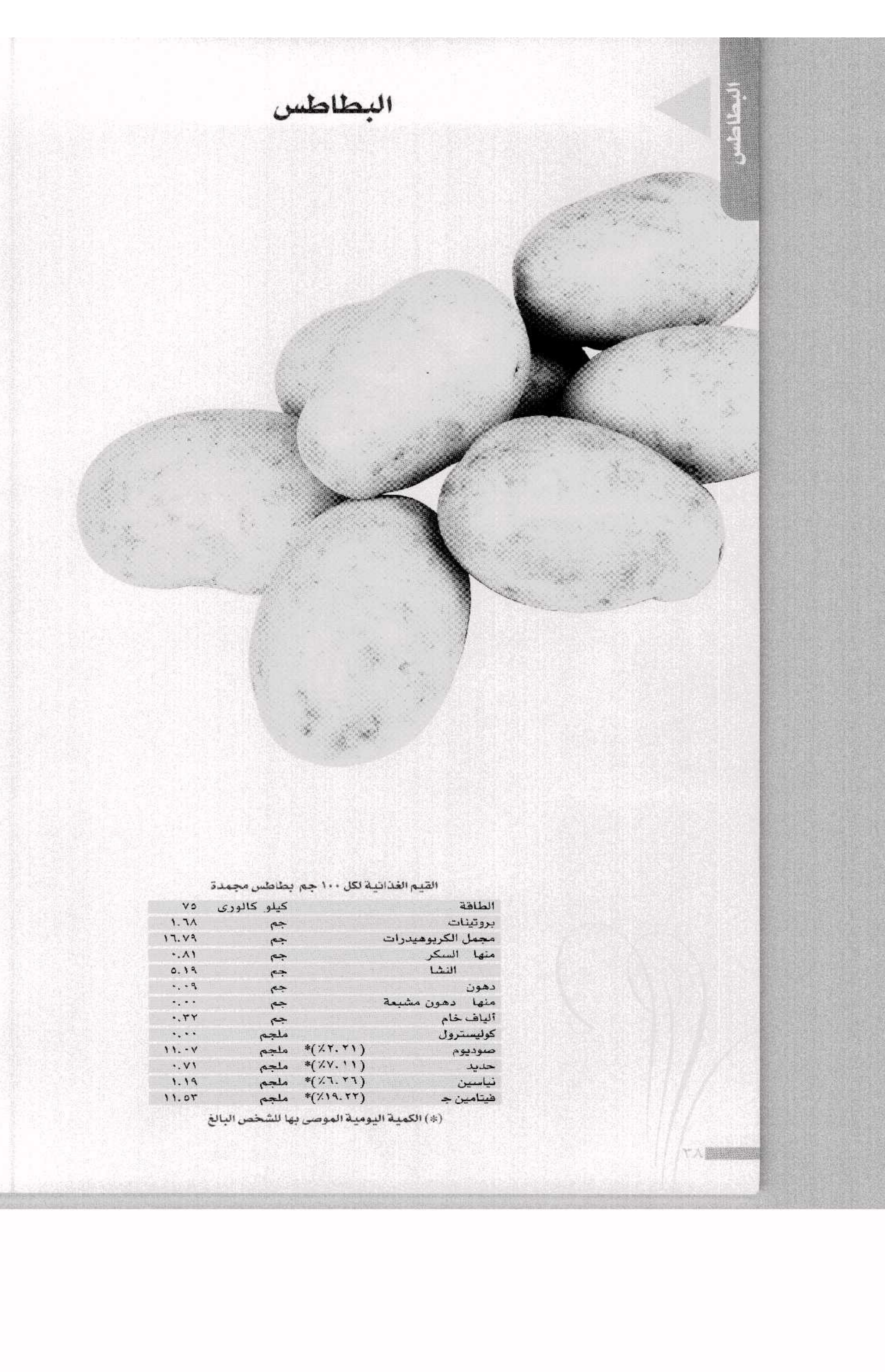
٦- يسلق التورتلونى فى ماء مغلى مملح من ٥ إلى ٦ دقائق أو حتى ينضج. ويصفى جيدا فى مصفاه. يقسم التورتلونى على أطباق تقديم دافئة ويغرف صوص زبدة الطماطم على التورتلونى وتقدم على الفور.



معلومات تهمك

تعد هذه الوصفة من أشهى الفطائر فنكهة كل من الكابوريا والخرشوف والطماطم والزبد تكمل بعضها البعض، وهنا تجتمع هذه النكهات فى حلقات عجينة الباستا والتى تعرف باسم التورتلونى.

البطاطس



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم بطاطس مجمدة

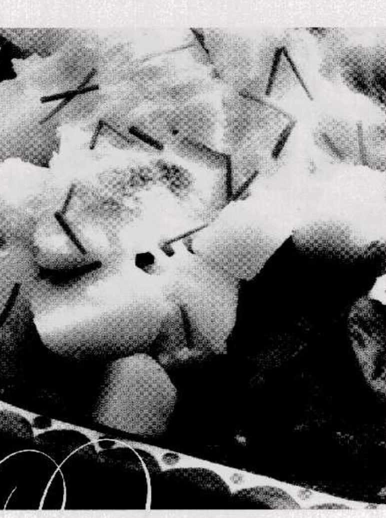
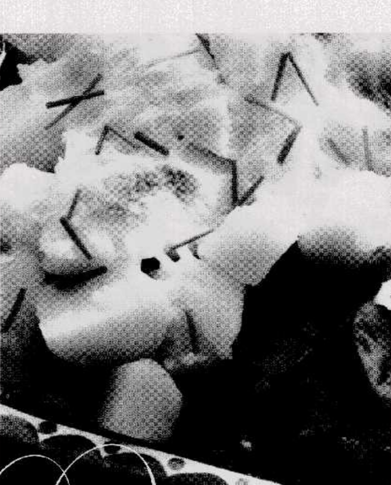
الطاقة		كيلو كالورى	٧٥
بروتينات		جم	١.٦٨
مجمل الكربوهيدرات		جم	١٦.٧٩
منها السكر		جم	٠.٨١
النشا		جم	٥.١٩
دهون		جم	٠.٠٩
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	٠.٣٢
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(٢.٢١٪)*	ملجم	١١.٠٧
حديد	(٧.١١٪)*	ملجم	٠.٧١
نياسين	(٦.٢٦٪)*	ملجم	١.١٩
فيتامين ج	(١٩.٢٢٪)*	ملجم	١١.٥٣

(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

طبق خضار مشوى

المقادير

- ٢ثمرة بصل
- ١فص ثوم
- ١ثمرة فلفل أحمر
- ١ثمرة فلفل أخضر
- ١ثمرة باذنجان
- ٢ثمرة كوسة
- ٨٠٠ جرام طماطم مقطعة
- باقة أعشاب وبهارات
- ٢ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ٩٠٠جرام بطاطس (مكعبات)
- ٧٥ جرام جبن شيدر قليل الدسم، مبشور
- ملح وفلفل
- ٢ملعقة كبيرة كرات مقطع للتجميل

طريقة التحضير

١- يقشر البصل والثوم ثم يقطع. يغسل الفلفل برفق وتنزع بذوره ويقطع إلى شرائح. يغسل الباذنجان وينسق ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة. وتتبع نفس الخطوات مع الكوسة.

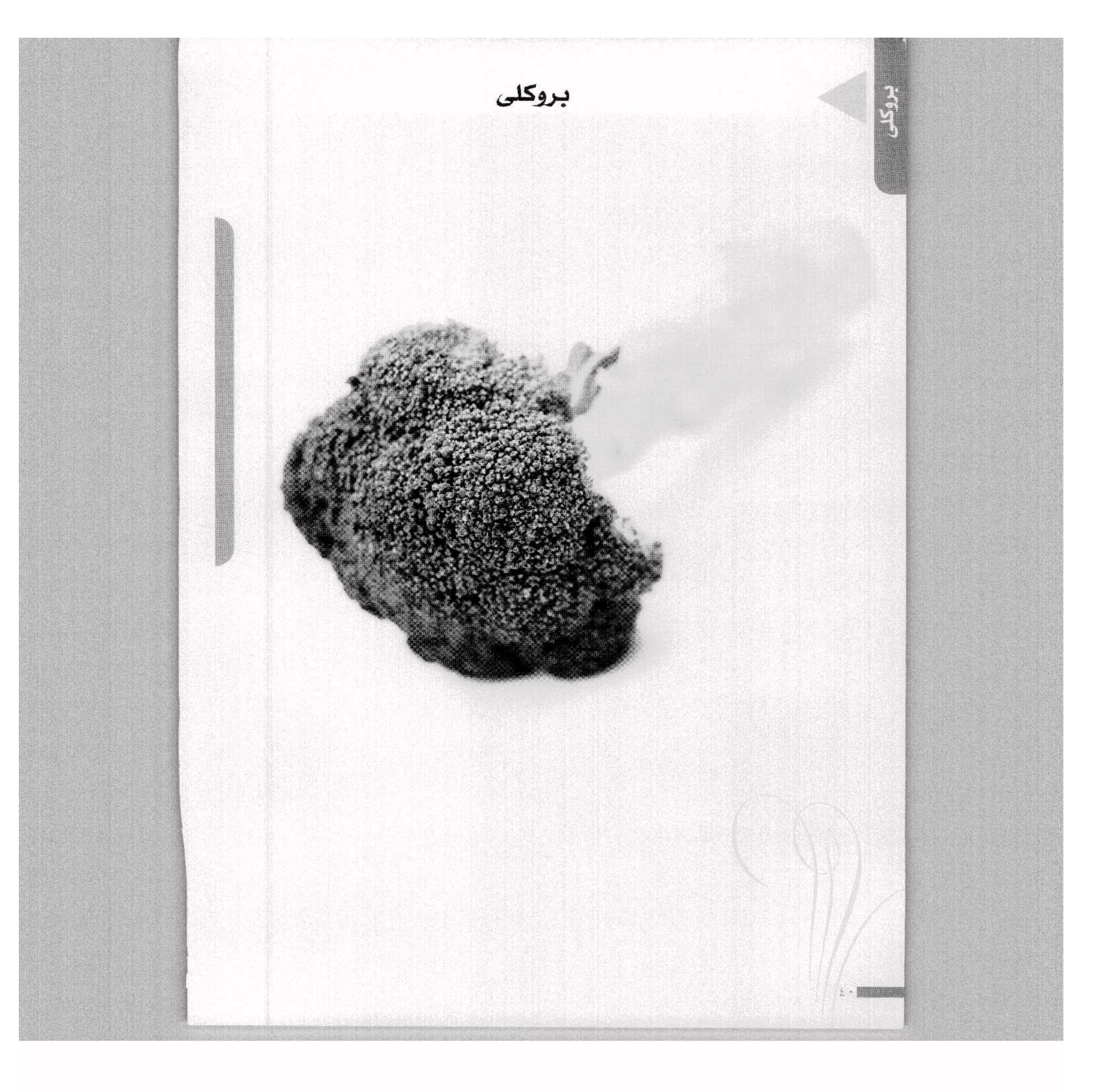
٢- يوضع كل من البصل والفلفل فى إناء كبير. تضاف الطماطم وتخلط باقة الأعشاب والبهارات مع معجون الطماطم والملح والفلفل. يرفع الخليط على النار ويغطى ويترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق مع التقليب من وقت لآخر. يخلط كل من الباذنجان والكوسة ويطهى دون تغطيته ويترك لـ ١٠دقائق أخرى مع التقليب بين الحين والحين.

٣- توضع مكعبات البطاطس فى إناء آخر وتغطى بالماء. تترك لتغلى وتطهى من ١٠ إلى ١٢ دقيقة أو حتى تلين. بعد ذلك تصفى وتوضع جانبا.

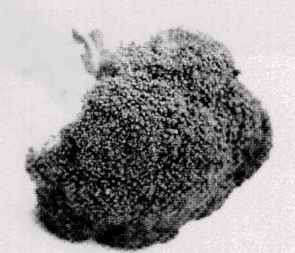
٤- تنقل الخضروات إلى طبق حرارى. ويوزع البطاطس المطهى بشكل منتظم أعلى الخضروات.

٥- تجهز الشواية على درجة حرارة متوسطة. يوزع الجبن المبشور على البطاطس ويوضع تحت الشواية لمدة ٥ دقائق حتى يكتسب اللون الذهبى ويصل إلى درجة الحرارة المطلوبة. يقدم بعد تجميله بالكرات المقطع.

بروكلي



بروكلى بالطريقة الصينية



المقادير

- ٤٥٠ جرام بروكلى
- من ١ إلى ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ٤ فص ثوم مقشر مفروم
- ١ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٦ملعقة كبيرة ماء
- ٢ملعقة صغيرة زيت سمسم داكن



طريقة التحضير

١- يوضع الزيت بالمقلاة ويسخن حتى يصل إلى درجة حرارة القلى فيضاف الثوم والملح والفلفل.

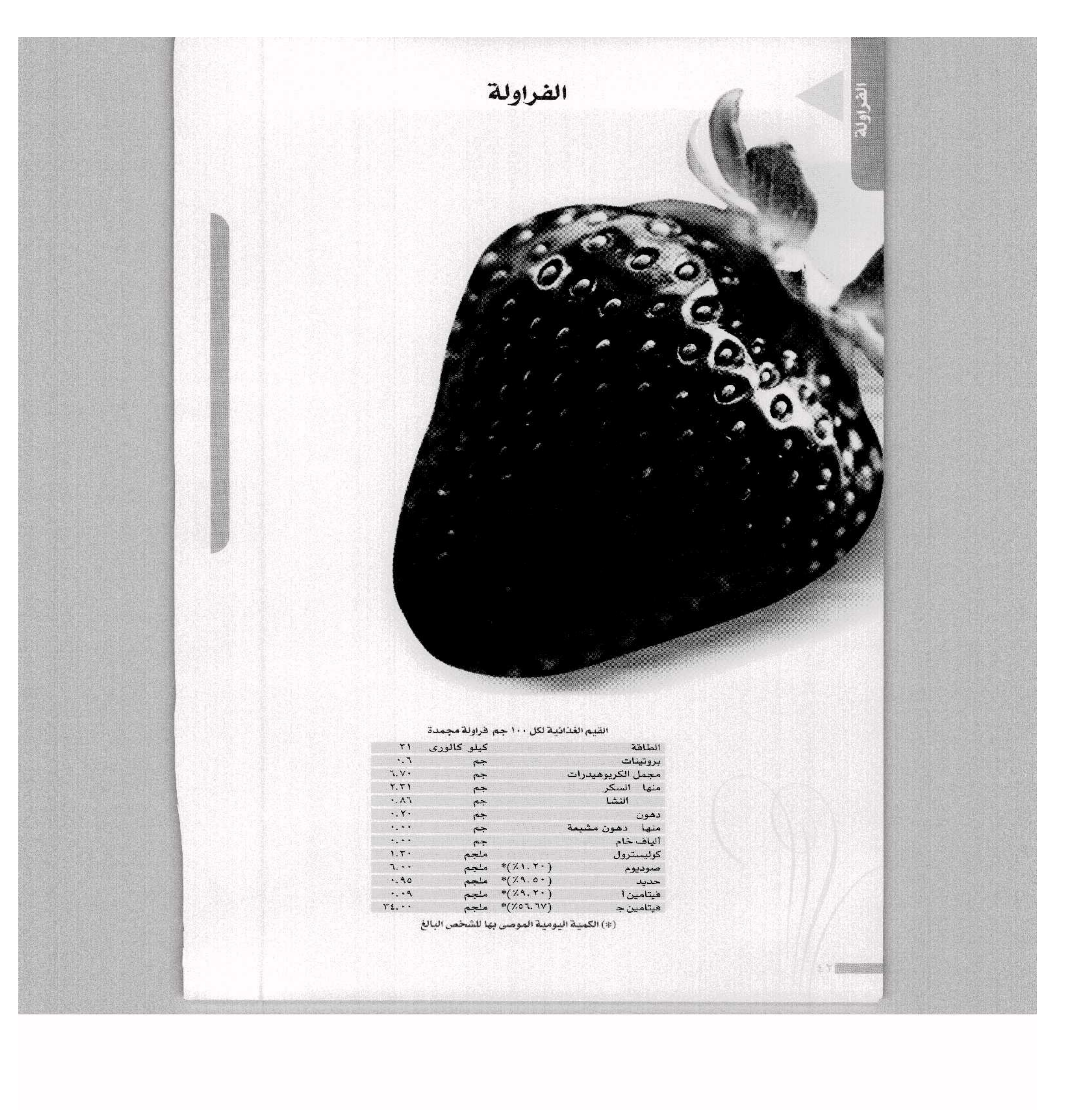
٢- تستمر عملية الطهى لمدة ٣٠ ثانية أو حتى يكتسب الثوم اللون البنى ثم يضاف البروكلى ويترك لمدة دقيقتين ثم يضاف الماء ويغطى الأناء بإحكام ويطهى على نار مرتفعة من ٤ إلى ٥ دقائق.

٣- يضاف زيت السمسم وتستمر عملية الطهى لمدة ٣٠ ثانية ثم يقدم.

معلومات تهمك

تعد الطريقة الصينية أكثر الطرق المحبوبة لاعداد البروكلى حيث تضمن الحفاظ على المكونات الغذائية الهامة التى تميز بها هذا النوع من الخضروات.

الفراولة

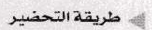


القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم فراولة مجمدة

الطاقة		كيلو كالورى	٣١
بروتينات		جم	٠.٦
مجمل الكربوهيدرات		جم	٦.٧٠
منها السكر		جم	٢.٣١
النشا		جم	٠.٨٦
دهون		جم	٠.٢٠
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	٠.٠٠
كوليسترول		ملجم	١.٣٠
صوديوم	(١.٢٠٪)*	ملجم	٦.٠٠
حديد	(٩.٥٠٪)*	ملجم	٠.٩٥
فيتامين أ	(٩.٢٠٪)*	ملجم	٠.٠٩
فيتامين ج	(٥٦.٦٧٪)*	ملجم	٣٤.٠٠

(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

تبولة فاكهة الصيف



المقادير

- ٧٥ جرام برغل نقى
- ١٥٠ جرام توت أزرق
- ١٥٠ جرام توت برى
- ١٠٠ جرام فراولة، مقطعة
- ١٠٠ جرام أناناس مقطعة شرائح
- ١ ثمرة مانجو مقشرة ومقطعة شرائح
- ١٥٠ جرام بطيخ مقطع
- ١٠٠جرام كريز

مقادير الشراب :

- ٧٥ جرام سكر
- ١٥٠ مل ماء
- ٤ ثمرات فاكهة (فاكهة الموسم)
- حزمة صغيرة من النعناع منزوع العيدان
عصير ليمون



طريقة التحضير

١- يوضع البرغل فى منخل ويغسل جيدا ثم يوضع فى إناء. يغطى بالماء الساخن وينقع لمدة ٢٥ دقيقة و يصفى جيدا فى المنخل ويجفف برفق بقطعة من القماش. ثم يوضع البرغل فى إناء كبير . ثم تضاف الفاكهة وتخلط معا برفق. يحفظ الخليط فى مكان بارد .

٢- لتحضير الشراب، يوضع السكر مع الماء فى وعاء صغير ويترك ليغلى برفق ويستمر الطهو حتى يذوب السكر وتقطع الفاكهة إلى نصفين ثم تضاف إلى الشراب المغلى ثم تخلط برفق لمدة ١٠ دقائق دون أن تغطى وترفع من على النار وتترك لتبرد .

٣- يفرم نصف مقدار أوراق النعناع وتخلط مع الشراب البارد بالاضافة إلى عصير الليمون ثم يصب الخليط على البرغل والفاكهة ويخلط جيدا وتوزع أوراق النعناع على التبولة قبل التقديم.

معلومات تهمك

ويعد هذا الطبق الغير معتاد (مختلف عن التبولة التقليدية) ومتميز بأنه خفيف وذو نكهة قوية ومنعشة. ويتنوع اختيار الفاكهة اعتمادا على فصول السنة.

الجزر

القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم مكعبات جزر مجمد

الطاقة		كيلو كالورى	٢٧
بروتينات		جم	٠.٥٧
مجمل الكربوهيدرات		جم	٥.٧٣
منها السكر		جم	٠.٩٨
النشا		جم	٠.٦٥
دهون		جم	٠.٢٠
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	١.١٧
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(٥.٩١٪)*	ملجم	٢٩.٥٧
حديد	(٩.٤٠٪)*	ملجم	٠.٩٤
فيتامين أ	(١١.٠٪)*	ملجم	٠.١١
الفولاسين	(٧.٥٠٪)*	ملجم	٠.٠٢
فيتامين ج	(٢٢.٩٧٪)*	ملجم	١٣.٧٨

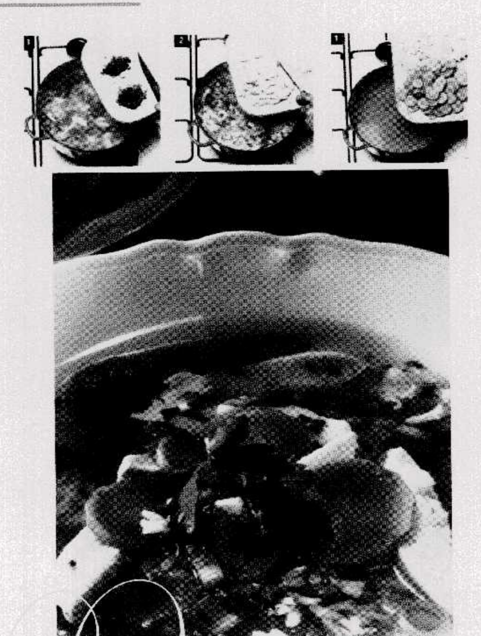
(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

حساء الدجاج والجزر



المقادير

- ١.٥ لتر مرقة دجاج
- ٢٥٠جرام جزر (شرائح رقيقة)
- ١عود كرفس مقطع
- ١بصل أخضر مقطع إلى شرائح طولية رقيقة
- ١١٥جرام بسلة خضراء
- ١٧٥جرام أرز مطهى
- ١٥٠جرام شرائح لحم دجاج مطهى
- ١ملعقة كبيرة بقدونس أخضر مقطع
- ملح وفلفل
- أعواد بقدونس للتزيين
- خبز طازج للتقديم



طريقة التحضير

١- توضع مرقة الدجاج فى اناء كبير ويضاف اليها الجزر والكرفس والبصل الأخضر وتترك لتغلى برفق لمدة ١٠ دقائق حتى تقترب الخضروات عن النضج.

٢- يخلط كل من البسلة والأرز ولحم الدجاج وتستمر عملية الطهى لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة او حتى تنضج الخضروات.

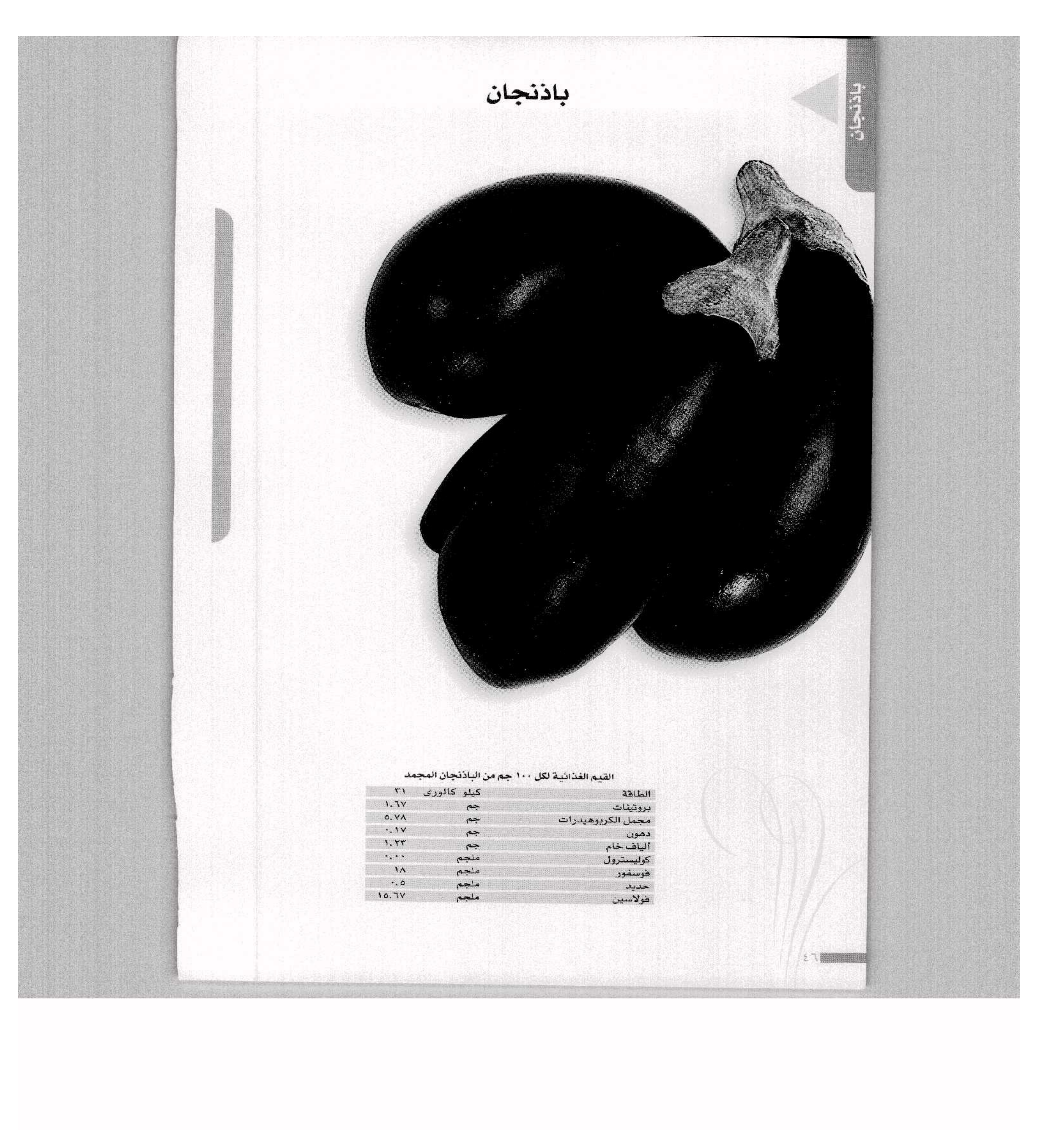
٣- يضاف البقدونس وتتبل المكونات بالملح والفلفل.

٤- يغرف الحساء فى اوانى التقديم وتجمل باعواد البقدونس الأخضر وتقدم على الفور مع الخبز الطازج.

معلومات تهمك

يمكن أن تستخدم بقايا الأرز بطريقة ملائمة كإضافة لأطباق الحساء.

باذنجان



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم من الباذنجان المجمد

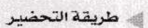
الطاقة	كيلو كالورى	٣١
بروتينات	جم	١.٦٧
مجمل الكربوهيدرات	جم	٥.٧٨
دهون	جم	٠.١٧
ألياف خام	جم	١.٢٣
كوليسترول	منجم	٠.٠٠
فوسفور	ملجم	١٨
حديد	ملجم	٠.٥
فولاسين	ملجم	١٥.٦٧

طبق مسقعة الدجاج

المقادير

- زيت ذرة
- ½ فنجان بصل مفروم
- ١ فنجان لحم صدور دجاج منزوع الجلد
- ٢ فنجان طماطم مقطعة ومقشرة ومنزوعة البذور
- ٣ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ١ ملعقة صغيرة زعتر مجفف
- ملح طعام وفلفل أسود
- ٤ ثمرة بطاطس، تقطع إلى شرائح وتقلى
- ١ ملعقة كبيرة نعناع مجفف
- ٦ ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور
- ٥٠٠جرام باذنجان مقطع ومشوى
- ١٠٠جرام كوسة مقطعة ومشوية
- ١ ثمرة طماطم كبيرة منزوعة القشر ومقطعة إلى شرائح صغيرة
- ٢ فنجان صوص بشاميل أبيض معد سابقا





طريقة التحضير

١- يوضع زيت الذرة فى المقلاة ويسخن حتى يصل إلى درجة حرارة القلى ثم يضاف البصل ويحمر لمدة ٥ دقائق يضاف الدجاج ويقلى لمدة ٣ - ٤ دقائق ثم تضاف الطماطم المقطعة والبقدونس والزعتر ويتبل الخليط بالملح والفلفل. يترك من ٢ إلى ٤ دقائق ليطهى ويرفع من على النار.

٢- يدهن طبق حرارى متوسط الحجم بقليل من الزيت ثم توزع شرائح البطاطس كطبقة أولى فى الطبق ثم تتبل بالملح والفلفل والنعناع الجاف وتوزع ملعقة كبيرة من جبن الموتزاريلا ثم تضاف طبقة أخرى من شرائح الباذنجان وتكررمرة أخرى مع إضافة التوابل والمزيد من الجبن.

٣- يغرف خليط الدجاج على القمة مع الضغط عليه حتى يصبح سطحه مستويا ثم تضاف الكوسة مع شرائح الطماطم وتتبل مع إضافة الجبن بين الطبقات.

٤- يوضع الطبق تحت الشواية لمدة ٥ دقائق لتجفيف الطماطم بشكل بسيط ثم يضاف صوص البشاميل على الطماطم بحيث يغطيها ثم يوزع ما تبقى من جبن الموتزاريلا ثم يوضع فى الفرن الذى تم تجهيزه من قبل لدرجة ١٩٠م مرة أخرى لمدة ٥ دقائق حتى يكتسب اللون البنى الذهبى ثم يقدم.

قرنبيط



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم قرنبيط مجمد

العنصر		الوحدة	القيمة
الطاقة		كيلو كالورى	٢٦
بروتينات		جم	٢.٢١
مجمل الكربوهيدرات		جم	٣.٩٢
منها السكر		جم	٠.٣٤
النشا		جم	١.١١
دهون		جم	٠.١٦
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	٠.٨٧
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(٢.١٠٪)*	ملجم	١٠.٥٠
حديد	(٦.٣٠٪)*	ملجم	٠.٦٣
فولاسين	(٦.٠٠٪)*	ملجم	٠.٠٩
فيتامين ب١	(١٢.٠٠٪)*	ملجم	٠.٠٣

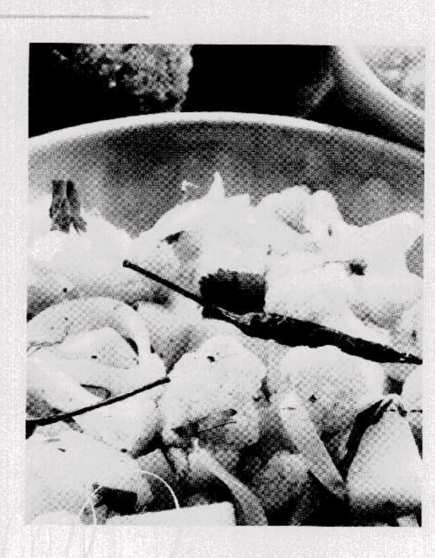
(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ



قرنبيط وبطاطس بالكاري

المقادير

- ١٥٠ ملليلتر زيت
- نصف ملعقة صغيرة كمون
- ٤ ثمرات فلفل أحمر (مجفف)
- ٢ ثمرة بصل متوسطة الحجم مقطعة الى شرائح
- ١ ملعقة صغيرة جذور زنجبيل مقطعة الى اجزاء
- ١ ملعقة صغيرة ثوم مطحون
- ١ ملعقة صغيرة شطة
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- مقدار قليل من الكركم
- ٣ ثمرة طماطم متوسطة الحجم
- ٥٠٠ جرام قرنبيط (قطع)
- ٢ ثمرة فلفل أخضر (اختيارى)
- مقدار قليل من نبات الكزبرة
- ١٥٠ ملليلتر ماء



طريقة التحضير

١- يسخن الزيت فى مقلاة كبيرة ويضاف الكمون مع الفلفل الأحمر إلى المقلاة مع التقليب جيدا.

٢- يضاف البصل إلى المقلاة ويحمر مع التقليب من فترة لأخرى حتى تكتسب اللون البنى الذهبى ثم يضاف كل من الزنجبيل والثوم و الشطة والملح والكركم إلى البصل ويقلب مع التحمير لمدة دقيقتين.

٣- يضاف كل من البطاطس والقرنبيط إلى البصل وخليط التوابل ثم تقلب حتى تغطى الخضروات بخليط التوابل.

٤- تخفض الحرارة ويضاف الفلفل الأخضر مع الكزبرة والماء إلى المقلاة ثم يغطى الخليط ويترك ليغلى بهدوء من ١٠ إلى ١٥ دقيقة.

٧- ينقل خليط كارى البطاطس والقرنبيط إلى أطباق التقديم وتكون جاهزة للتقديم.

معلومات تهمك

تتلائم كل من البطاطس والقرنبيط مع بعضهم البعض. ويعد هذا الطبق وجبة خضروات متكاملة.

الفلفل الأخضر



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم من الفلفل الأخضر المجمد

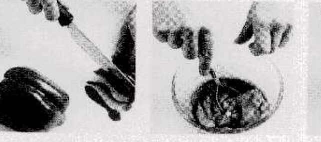
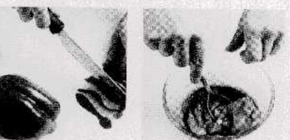
الطاقة	كيلو كالورى	٣٧
بروتينات	جم	١.١٢
مجمل الكربوهيدرات	جم	٤.٩٨
دهون	جم	٠.٢٧
ألياف خام	جم	١.٣٤
كوليسترول	ملجم	٠.٠٠
فوسفور	ملجم	٢٥
فيتامين ج	ملجم	٩٠
فولاسين	ملجم	١١

الدجاج الحار بالفلفل الأخضر والأحمر على الطريقة الصينية




المقادير

- ٢ ملعقة كبيرة كاتشب
- ٢ ملعقة كبيرة صلصة فول الصويا
- ٤٥٠ جرام صدور دجاج مخلية ومنزوعة الجلد
- ٢ ملعقة كبيرة حبوب فلفل اسود مجروش
- ٢ ملعقة كبيرة زيت
- ١ ثمرة فلفل أحمر
- ١ ثمرة فلفل أخضر
- ١٧٥ جرام بسلة
- ٢ ملعقة كبيرة صوص محار




طريقة التحضير

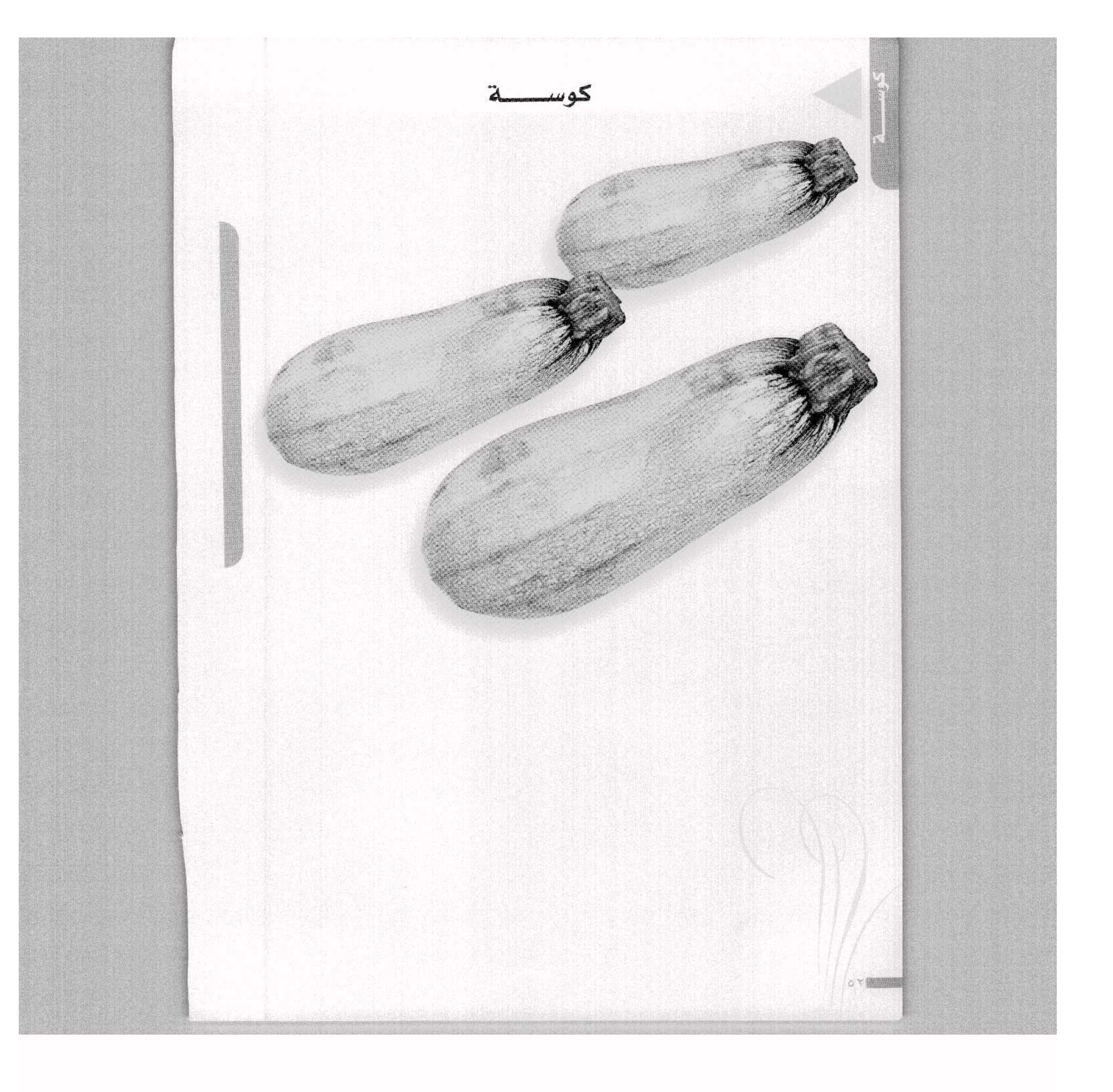
١- تخلط كاتشب مع صلصة فول الصويا فى وعاء.

٢- يقطع الدجاج إلى شرائح رقيقة وتغمر قطع الدجاج في خليط الكاتشب مع صلصة فول الصويا ويوزع حبوب الفلفل الاسود المجروش على طبق ثم تغمس قطع الدجاج المغلفة بالخليط في حبوب الفلفل الاسود حتى تغطى بالكامل. يسخن الزيت في مقلاة معرضة للحرارة سابقا ويوضع الدجاج في المقلاة ويترك لمدة ٥ دقائق.

٣- يضاف الفلفل الاخضر والاحمر إلى المقلاة مع البسلة ويترك لمدة ٥ دقائق أخرى ثم يضاف صوص المحار ويترك حتى يبدأ في الغليان لمدة دقيقتين. ينقل بعدها الخليط إلى أطباق التقديم ويقدم في الحال.

معلومات تهمك

طبق شهى ملئ بالألوان شرائح الدجاج المتبلة بالفلفل الأسود والتى تطهى مع شرائح الفلفل الأخضر والأحمر لتعطيك مذاق فريد.


كوســــة
كوسة

شيش كباب الخضروات

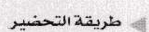
المقادير

- ٤ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- عصير ليمون
- ٢ ملعقة كبيرة زعتر مجفف
- ١ فص ثوم مفروم
- ملح وفلفل أسود
- ١ ثمرة فلفل أخضر منزوعة البذور ومقطعة إلى مكعبات
- ٢٠٠جرام كوسة مقطعة إلى حلقات (٢ بوصة)
- ٤ ثمرات طماطم مقطعة إلى نصفين ومنزوعة البذور
- ١ ثمرة باذنجان طويلة مقطعة إلى حلقات (١ بوصة)
- ١ ثمرة بصل أحمر مقطع إلى أجزاء صغيرة
- ٤ خبز طازج للتقديم

لعمل صوص الزبادى:

- نصف كوب زبادى سادة
- ١ملعقة كبيرة نعناع أخضر مقطع
- ١فص ثوم مفروم
- ربع ملعقة صغيرة كمون





طريقة التحضير

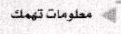
١- يخلط كل من الزيت وعصير الليمون مع الزعتر الجاف ثم يضاف الثوم مع القليل من الملح والفلفل.

٢- تضاف الخضروات وتخلط جيدا وتنقع من ٤٥ دقيقة إلى ساعة فى درجة حرارة الغرفة.

٣- تسخن مقلاة الشوى. وتُصف الخضروات بشكل متعاقب (مع مراعاة ترتيب الألوان) على الأسياخ المستخدمة، سواء أكانت معدنية أم خشبية.

٤- تدهن الخضروات ببعض الماء المُستخدم فى النقع، وتوضع على الشواية وتقلب بانتظام وتستمر عملية السقى بماء النقع حتى تطهى لمدة ٢٠ دقيقة وفى هذه الأثناء يصنع الصوص عن طريق خلط كل المكونات فى وعاء واحد.

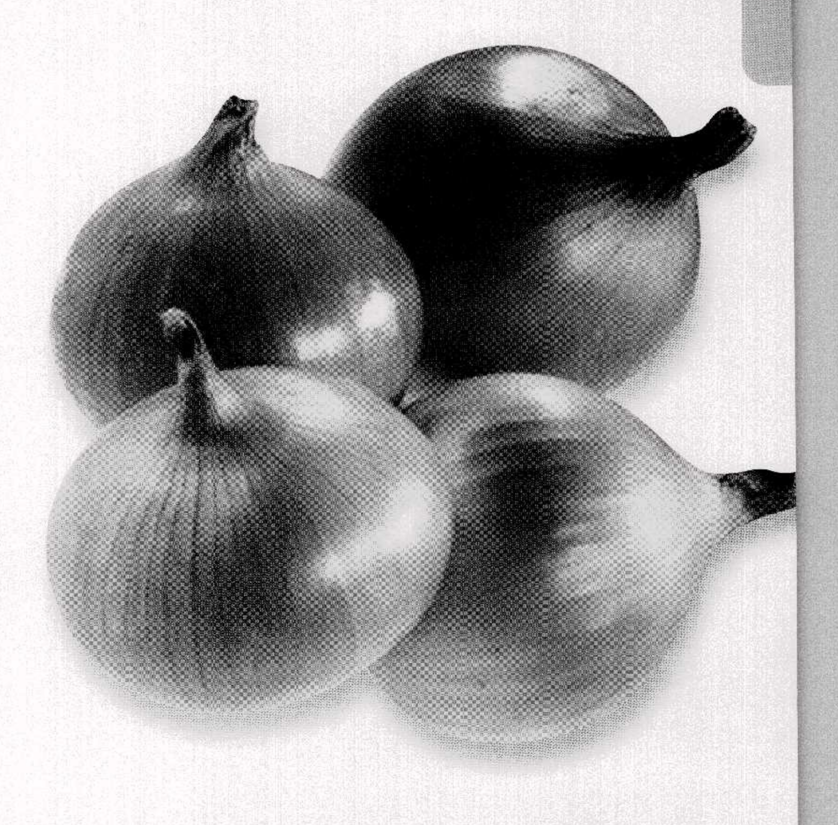
٥- ترفع الخضروات بعيدا عن الشواية ثم يوضع السيخ على الخبز ثم يتم سحبه بحيث تفرغ مكوناته وتوزع بعد ذلك ملعقة كبيرة من صوص الزبادى ويلف الخبز حيث يشكل غلاف حول اللحم ثم يقدم على الفور.



معلومات تهمك

Vegetable Souvlakia او شيش كباب بالخضروات: طبق يونانى شهير يشتق اسمه من Souvles اى السيخ المعدنى الذى يستخدم فى اعداد شيش الكباب. اما فى الوقت الحالى يتم استخدام الاسياخ الخشبية لأنها اسهل فى الاستخدام.

البصل



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم من البصل المجمد

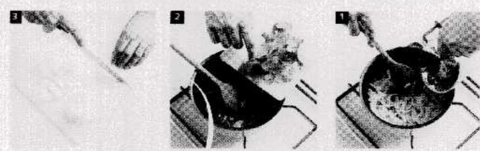
الطاقة	كيلو كالورى	٥٨
بروتينات	جم	١.١٣
مجمل الكربوهيدرات	جم	١٣.١
دهون	جم	٠.١٥
ألياف خام	جم	٠.٦٥
كوليسترول	ملجم	٠.٠٠
فوسفور	ملجم	٥٦
فيتامين ج	ملجم	٧.٠٠

حمص بالكارى

المقادير

- ٦ ملاعق كبيرة زيت
- ٢٠٠ جرام بصل، مقطعة إلى شرائح
- ١ ملعقة صغيرة زنجبيل مقطع
- ١ ملعقة صغيرة كمون
- ١ ملعقة صغيرة كزبرة
- ١ ملعقة صغيرة ثوم مطحون
- ١ ملعقة صغيرة شطة
- ٢ ثمرة فلفل أخضر
- ١ ملعقة كبيرة كزبرة خضراء
- ١٥٠ ملليلتر ماء
- ٣٠٠ جرام بطاطس مكعبات
- ٤٠٠ جرام حمص معلب، مجفف
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون





طريقة التحضير

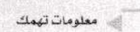
١- يسخن الزيت فى اناء كبير الى درجة حرارة متوسطة ثم تضاف شرائح البصل وتقلى مع التقليب من وقت لآخر حتى تكتسب اللون الذهبى.

٢- تخفض درجة الحرارة ويضاف كل من الزنجبيل والكمون والكزبرة والثوم والشطة والفلفل الأخضر والكزبرة الخضراء إلى الاناء وتقلب مع التحمير لمدة دقيقتين ثم يضاف الماء إلى الاناء ويقلب مع الخليط.

٣- تقطع البطاطس إلى مكعبات صغيرة.

٤- تضاف كل من البطاطس والحمص إلى الخليط ويغطى الاناء ويترك ليغلى برفق من ٥ إلى ٧ دقائق مع التقليب من وقت لآخر ثم يضاف عصير الليمون.

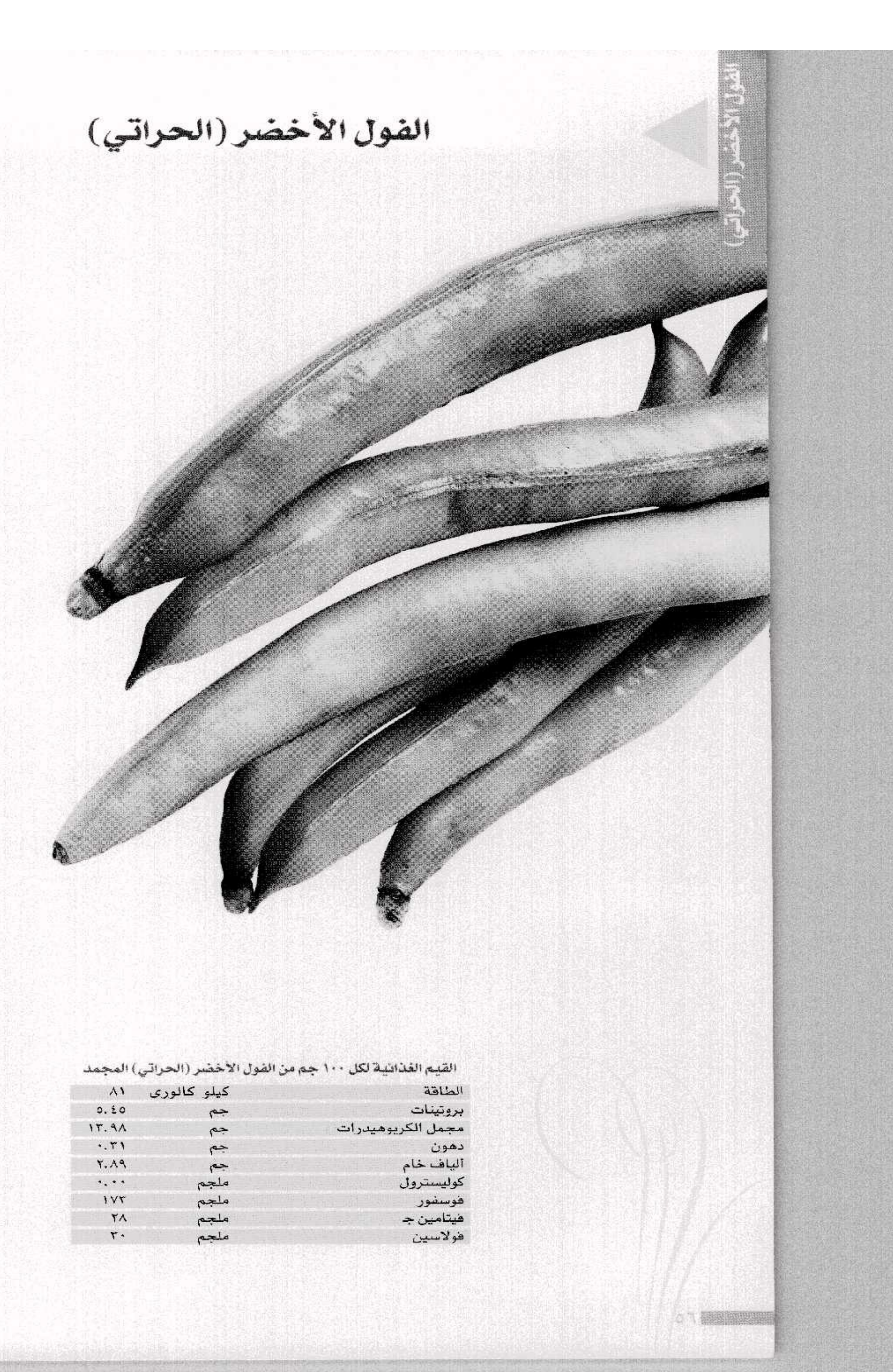
٥- ينقل الحمص بالكارى إلى اطباق التقديم ويقدم.



معلومات تهمك

يعتبر الكارى من الأنواع الشعبية فى الهند، وهناك العديد من الطرق الأخرى لطهى الحمص ولكن هذه الوصفة تعد من أشهى الوصفات.

الفول الأخضر (الحراتي)



القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم من الفول الأخضر (الحراتي) المجمد

الطاقة	كيلو كالورى	٨١
بروتينات	جم	٥.٤٥
مجمل الكربوهيدرات	جم	١٣.٩٨
دهون	جم	٠.٣١
ألياف خام	جم	٢.٨٩
كوليسترول	ملجم	٠.٠٠
فوسفور	ملجم	١٧٢
فيتامين ج	ملجم	٢٨
فولاسين	ملجم	٣٠

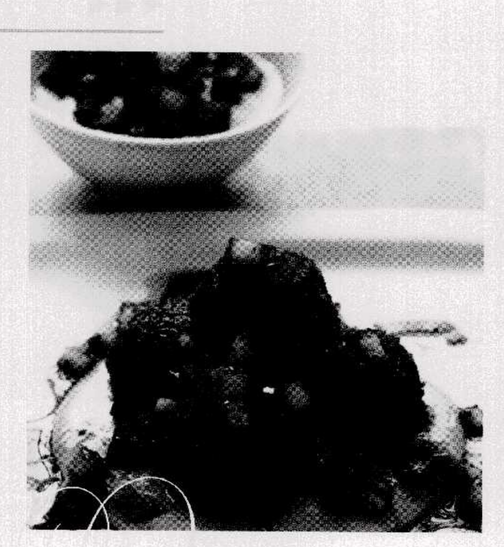
الفلافل مع صلصة النعناع والرمان

المقادير

- ٢٥٠جرام فول آخضر
- ½ فنجان قمح البرغل منقوع فى اليوم السابق للإعداد
- ١ ثمرة بصل مفروم
- ٦ فص ثوم مفروم
- ٤ كراث مفروم
- ١ حزمة بقدونس كبيرة، مقطعة
- ١ حزمة كزبرة خضراء مقطعة
- ٢ ملعقة صغيرة كمون
- ١ ملعقة صغيرة كزبرة
- ١ ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
- ملح / فلفل أسود / قليل من الشطة / قليل من الكركم
- زيت للقلى

مقادير عمل الصلصة

- ١ملعقة كبيرة شراب الرمان
- ٢ملعقة صغيرة نعناع مجفف
- ١فص ثوم مفروم
- ٤ ثمرة طماطم منزوعة البذور مقطعة إلى أرباع
- ½ خيار مقطع إلى مكعبات
- عصير ٢ ليمونه
- ½ فنجان زيت زيتون نقى
- ½ ملعقة صغيرة فلفل آحمر مجفف (شطة)
- ٢ ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مقطعة



طريقة التحضير

١-يوضع الفول فى الخلاط حتى يصبح عجينة.
٢-تنقل كل المقادير إلى وعاء كبير ما عدا الزيت ثم تخلط جيدا وتغطى وتترك فى الثلاجة لمدة ساعتين.
٣ يسخن الزيت فى مقلاة كبيرة إلى درجة حرارة ٣٥٠ درجة مئوية.
٤-تبلل الأيدى ويشكل الخليط إلى ٢٠ كرة بقطر ١.٥ بوصة. تسطح كل من الكرات قليلا ويمكن استخدام القالب المخصص لعمل الفلافل للقيام بهذا الغرض.
٥-بعد الانتهاء من الكمية كلها. تقلى الفلافل فى الزيت الساخن من ٣ إلى ٤ دقائق حتى تصبح ذهبية اللون ثم تشل من الزيت وتصفى على منشفة ورقية وتحفظ دافئة.
٦-تخلط كل مقادير الصلصة فى إناء وتتبل ثم تقدم الفلافل على طبقة من الطحينة تعلوها صلصة الرمان.

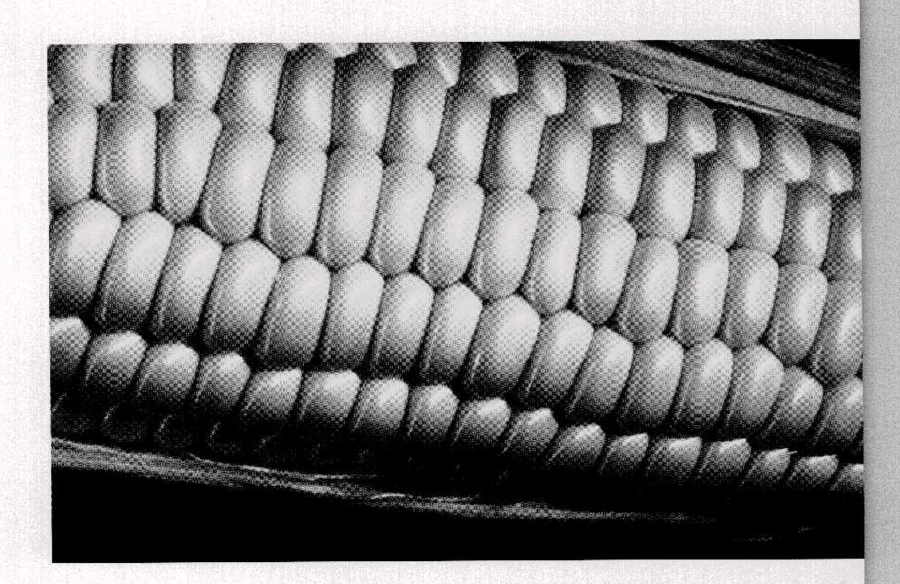
ملحوظة

من الأكلات المعروفة التى يتميز بها الشرق الأوسط وتقدم مع ما يلزمها من مقبلات وتشمل الطحينة والتى من السهل عملها ولكن يجب ألا تكون سائلة ولا سميكة مع الحفاظ على القدر المناسب من نكهة الخل والثوم ولعملها. يُستخدم نصف كوب طحينة و٤ ملاعق كبيرة ماء وعصير ليمون و ٢ فص ثوم مفروم ويتبل الخليط بالقليل من الكمون والفلفل الحلو وتقلب جيدا وتقدم ومن المقبلات الأخرى المخلل والفلفل الأحمر.

معلومات تهمك

كطبق رئيسى فى مطابخ الشرق الأوسط. تختلف طريقة عمل الفلافل تبعا لكل طاهى. يقال أنها ذات أصل مصرى حيث تسمى طعمية وتصنع من حبات الفول الكبيرة المجففة وتتبل ثم تقلى حتى تصبح ذهبية اللون. و هذه الوصفة مستوحاه من الطريقة اللبنانية حيث يستخدم الحمص بدلا من الفول. وهناك بعد الوصفات التى تستخدم كلا من الحمص والفول معا.

الـــــــذرة

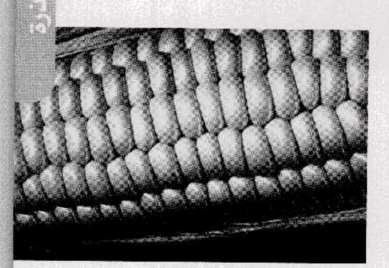


القيم الغذائية لكل ١٠٠ جم ذرة

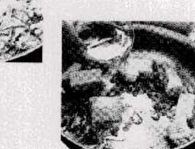
الطاقة		كيلو كالورى	٩٩
بروتينات		جم	٦.٥٨
مجمل الكربوهيدرات		جم	١٧.٦٣
منها السكر		جم	٠.٩٨
النشا		جم	٣.٨٦
دهون		جم	٠.٢٧
منها دهون مشبعة		جم	٠.٠٠
ألياف خام		جم	٠.٩٢
كوليسترول		ملجم	٠.٠٠
صوديوم	(٢.٥٦٪)*	ملجم	١٢.٧٨
حديد	(٩.١٠٪)*	ملجم	٠.٩١
فيتامين ب١	(١٣.٣٣٪)*	ملجم	٠.٢٠
نياسين	(٦.٣٣٪)*	ملجم	١.٢٠
فولاسين	(١٥.٠٠٪)*	ملجم	٠.٠٣
فيتامين ج	(٢٤.٢٧٪)*	ملجم	١٤.٥٦

(*) الكمية اليومية الموصى بها للشخص البالغ

فيتوتشينى (شرائط الباستا) بالذرة وكريمة جبن الجرجونزولا الايطالية

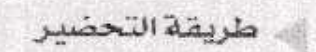












المقادير

- ٤٥٠ جرام فيتوتشينى

مقادير لعمل الصوص:

- ٢ كوز ذرة سكرية صفراء مسلوق
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ٧٥جرام مكعبات لحم
- ٥٥ جرام شرائح كراث
- ١ ملعقة كبيرة ثوم مقطع
- ٢٠ امليلتر عصير عنب أبيض
- ٤٨٠ مليلتر قشدة
- ٢ ملعقة كبيرة جبن جورجونزولا مفتت
- ١ ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٥٥ جرام بصل أخضر مقطع
- ١٥جرام ورق ريحان
- ٥٠٠ جرام طماطم منزوعة القشرة

طريقة التحضير

١-تفصل الذرة عن النواة وتقطع الى أجزاء (٥سم)
٢- يخلط كل من الزيت ومكعبات اللحم فى مقلاة كبيرة ذات جوانب مستقيمة وتطهى على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق لتحمص مكعبات اللحم ويذوب الدهن ثم تنتشل مكعبات اللحم وتوضع جانبا ويستبعد السائل ما عدا مقدار ملعقة كبيرة منه.

٣- تخفض الحرارة إلى درجة معتدلة ثم يضاف الكراث والثوم وقطع الذرة إلى المقلاة وتطهى لمدة ٢ دقائق أو حتى يلين الكراث ولكن يجب ألا يصل الى اللون البنى ثم يصب عصير العنب الأبيض ويقلب حتى يجف تقريبا ثم تضاف القشدة وتترك لتغلى برفق لمدة ٥ دقائق ثم ترفع من على النار وتغطى وتترك لمدة ١٥ دقيقة.

٤- يصفى الصوص فى مصفاة ضيقة ويوضع فى مقلاة أخرى كبيرة تتناسب مع مقدار الباستا المطهية ثم ترفع على درجة حرارة متوسطة ويضاف الجبن على هيئة قطع صغيرة ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل وتضاف بعد ذلك حبات الذرة ومكعبات اللحم مع البصل الأخضر والريحان ثم تقطع الطماطم إلى انصاف طولية وتقلب ويترك الصوص ليغلى برفق ثم يرفع من على الحرارة ويغطى ويترك جانبا.

٥- يطهى الفيتوتشينى فى ماء مالح مغلى من ٣٠ الى ٦٠ ثانية أو حتى يلين ثم يصفى ويضاف إلى الصوص.

٦- تغمر الباستا فى الصوص حتى تغلف الشرائح كلها، تنقل إلى أوعية مناسبة وتقدم.

قاموس الأوزان

● السوائل

الأوزان بالأكواب	الأوزان بالملليتر
١ملعقة شاي	٥ ملليتر
٢ملعقة شاي	١٠ ملليتر
١ملعقة طعام (٣ملاعق شاي)	١٥ ملليتر
١/٨ كوب (٢ملعقة طعام)	٣٠ ملليتر
١/٤ كوب (٤ملاعق طعام)	٦٠ ملليتر
١/٣ كوب	٨٠ ملليتر
١/٢ كوب	١٢٥ ملليتر
٢/٣ كوب	١٦٠ ملليتر
٣/٤ كوب	١٨٠ ملليتر
١ كوب	٢٥٠ ملليتر
١ ١/٢ كوب	٣٧٥ ملليتر
٢كوب (ثمن جالون)	٥٠٠ ملليتر
٤ اكواب (ربع جالون)	٩٤٦ ملليتر

● الأوزان

الأوزان بالأوقيه	الأوزان بالجرام
١ اوقيه	٢٨ جرام
٢ اوقيه	٥٦ جرام
٣ اوقيه	٨٤ جرام
٤ اوقيه (١/٤ باوند)	١١٢ جرام
٥ اوقيه (١/٣ باوند)	١٤٠ جرام
٦ اوقيه	١٦٨ جرام
٧ اوقيه	١٩٦ جرام
٨ اوقيه (١/٢ باوند)	٢٢٥ جرام
١٠ اوقيه	٢٨١ جرام
١٢ اوقيه (٣/٤ باوند)	٣٣٧ جرام
١٤ اوقيه	٣٩٣ جرام
١٦ اوقيه (١ باوند)	٤٥٠ جرام
١ ١/٢ باوند	٥٦٢ جرام
٢ باوند	٩٠٠ جرام
٣ باوند	١ كيلوجرام

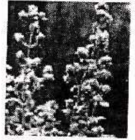


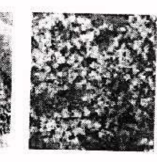
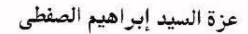
كلية الاقتصاد المنزلي
قسم التغذية وعلوم الأطعمة

رسالة ماجستير

دراسات كيميائية وتكنولوجية وغذائية على نبات البردقوش

Marjoram (*Majorana hortensis*)



عزة السيد إبراهيم الصفطى

لجنة الإشراف

أ.د/ يوسف عبد العزيز الحسانين — أستاذ التغذية وعلوم الأطعمة ووكيل الكلية الدراسات العليا والبحوث

أ.د/ شريف صبرى رجب — أستاذ ورئيس قسم التغذية وعلوم الأطعمة بالكية

أ.د/ حسين عبدالله القصالى — أستاذ ورئيس قسم الميكروبيولوجى كلية الزراعة بدمياط – ج المنصورة

المقدمة

البردقوش البستاني

SWEET MARJORAM

وهو نبات عشبي معمر عطري ينتمي الى فصيلة النباتات الشفوية *Labiatae* . وموطنه بلاد حوض البحر الابيض المتوسط وإيران وشمال أمريكا ومصر والجزيرة العربية والهند ويعرف علميا باسمى *Majorana hortensis* ، النبات عشبة ترتفع ٣٠ – ٦٠ سم ، ساقها صلبة مضلعة، وتكسوها شعيرات دقيقة لونها فى الأعلى أسمر ممزوج بالحمرة، والورقة بشكل اللسان، وأزهارها بمجموعات مغزلية لونها أحمر فاتح، ولها رائحة عطرية . والجزء المستخدم من النبات هو جميع أجزائه الهوائية.

ولقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية السابقة أن لهذا العشب تاثيرات فارماكولوجية هامة تتمثل فى علاج الجلوكوما وتنبيه تدفق الصفراء ومضاد للالتهابات الصدرية واللوزتين والتهابات القصبة الهوائية والربو ومدر للحيض وعلاج الزكام والسعال والربو والاضطرابات المعدية والمعوية، وتناولة أثناء الحمل لكونه منبه رحمي نشط. كما أثبتت بعض الدراسات الأخرى أن مستخلص هذا العشب له القدرة على احداث التوازن الطبيعي لنسب هرمونات التكاثر والذى يسبب الخلل فيه بالنقص او الزيادة الى حدوث العقم سواء عند الذكور او الاناث، إضافة إلى ما ثبت أخيرا أن لعشب البردقوش تأثيرا مسكنا ومضادا للاكتئاب وذلك عن طريق تأثيره المحفز لجهاز المناعة وكذلك تأثيره الواقى فى منع تدمير خلايا الكبد وذلك لقدرة مستخلصاته الفائقة من العمل كمضادات للأكسدة Antioxidant . أما فى مجال الصناعة فإنه يستخدم على نطاق واسع كتوابل مع اللحوم والخضراوات والحساء الغذائية والصلصات، ويستخدم الزيت الطيار للبردقوش فى صناعة الصابون وأنواع الجبن المختلفة، وتستخدم أوراقه الجافة كبديل للشاي.

المركبات الفعالة

ترجع التأثيرات الفارماكولوجية والغذائية لعشب البردقوش إلى إحتوائة على العديد من المركبات الكيميائية الهامة التى تعرف بالكيماويات النباتية الطبيعية Phytochemicals والتى من أهمها المركبات الفينولية (الفينولات والأحماض الفينولية والفلافونويدات والفلافونات والتانينات والكينونات) ومكونات الزيت الطيار والمكونات الراتنجية وغيرها.

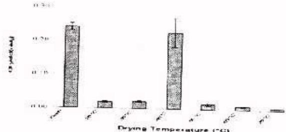
أهداف الدراسة

اجريت الدراسة الحالية للأهداف التالية:

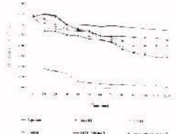
- تقدير تركيز المركبات الفينولية الكلية ودرجة النشاط المضاد للاكسدة فى نبات البرقوش المنتشر زراعته بالأراضى المصرية وذلك تحت ظروف الإستخلاص المختلف لمعرفة أنسبها.
- تقدير أنسب الظروف التكنولوجية التى يجب أن تستخدم فى تجفيف هذا العشب دون ان تتأثر خواصة الطبيعية والكيميائية المميزة والتى ينتج عنها التأثيرات الفارماكولوجية والغذائية المميزة للعشب.
- تقدير درجة الارتباط بين تركيز المركبات الفينولية الكلية المقدرة فى عشب البرقوش ودرجة النشاط المضاد للأكسدة لمستخلصاته المختلفة .
- تقدير النشاط البيولوجي لمستخلصات نبات البرقوش السابقة تجاه العديد من الأجناس البكتيرية الممرضة باستخدام تقنيات البيئات الصلبة والمزارع البكتيرية السائلة.

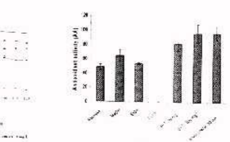
أهم نتائج الدراسة

أوضحت النتائج الخاصة بتقدير محتوى الزيت المستخلص بعينات البردقوش الخام والمجففة أن هناك تعارض كبير فى العلاقة بين درجة حرارة التجفيف ومحتوى الزيت العطرى، حث سجلت العينات المجففة عند درجات حرارة ٢٥ ، ٣٥ درجة مئوية معدلات أنخفاض فى محتوى الزيت المستخلص بلغت –٩٢,١٢ %، ٩١,٢٩ % على الترتيب مقارنة بالعشب الطازج، ثم عاودت العينت المجففة على درجة حرارة ٤٥ درجة مئوية إرتفاع معدلات محتوى الزيت المستخلص لتعاود الإنخفاض مرة اخرى بعد ذلك لتصل إلى أقصى معدل إنخفاض لها – ٩٧,٥١ % مقارنة بالعشب الطازج عند درجة حرارة تجفيف مقدارها ٧٥ درجة مئوية. لعل هذا يوضح العلاقة ما بين إرتفاع درجة الحرارة ومحتوى الزيت بالعشب.

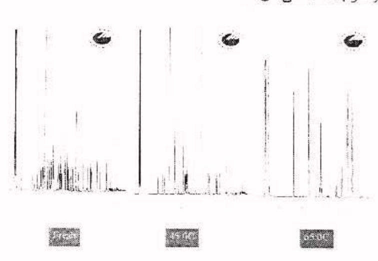


اظهر المستخلص الميثانولى أعلى درجة من النشاط المضاد للأكسدة مقارنة بباقى المستخلصات الأخرى المتمثلة فى المستخلص المائى والإيثانولى والذى ربما يرجع إلى إرتفاع محتواة من المركبات الفينولية الكلية والتى بلغت ٧٩٨ ملليجرام/١٠٠ جرام وزن جاف مقارنة بأقل نسبة سجلت للمستخلص المائى والتى بلغت ٤٧٦ ملليجرام/١٠٠ جرام وزن جاف يقابلها أقل قيمة أيضا فى درجة النشاط المضاد للأكسدة.

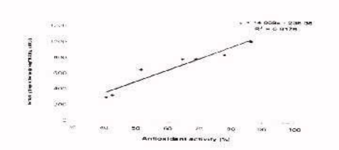




أظهرت نتائج التحليل الكروماتوجرافى الغازى GC-MS للمركبات السائدة بعينات الزيت العطرى المستخلص أن المركب Terpinene 4-ol كان هو المركب السائد بجميع العينات التى تم تحليلها والذى يرجع اليه النكهة المميزة لنبات البردقوش، كما أن أى تغير يحدث لهذا المركب يكون مسئول عن الخواص المحددة لجودة العشب المجفف. وكما أن مركب Terpinene 4-ol كان هو السائد فى العينات الطازجة للعشب فقد حدث إنخفاض واضح فى تركيز هذا المركب للعينات التى تم تجفيفها على درجات حرارة ٢٥، ٣٥، ٤٥ درجة مئوية ثم إزداد هذا المعدل ليصل إلى أقصاه ٨٨,٥١ ، ٩١.٩٥ % عند درجات حرارة ٦٥ ، ٧٥ درجة مئوية على الترتيب. كما أوضحت النتائج أن هناك علاقة كيمائية جيدة بين تواجد كل من مركب الـ terpinen-4-ol والمركب الـ a-thujone، بمعنى أن كل نقص فى تركيز المركب terpinen-4-ol الناتج عن التجفيف يقابلة بالمثل تقريبا زيادة فى نسبة تركيز المركب a-thujone. ولا تنطبق تلك العلاقة على العينات التى تم تجفيفها على درجة حرارة ٥٥ درجة مئوية والدرجات الأعلى من ذلك.



أظهرت نتائج التحليل الإحصائى وجود درجة عالية من الارتباط بين درجة تركيز المركبات الفينولية الكلية فى مستخلصات البردقوش ودرجة نشاطها المضاد للأكسدة $(R^2 = 0.9176)$ عند مستوى معنوية $(p < 0.001)$.



ولعل هذا يوضح الدور الكبير الذى يمكن ان تلعبة مستخلصات نبات البردقوش من حيث قدرتها الفائقة كعوامل مضادة للأكسدة.

باستدام تقنيات البيئات الصلبة (درجة تثبيط النمو) والمزارع السائلة (نسبة العد البكتيرى) أوضحت النتائج ان لمستخلصات البردقوش قدرتها الفائقة على تثبيط النمو فى العديد من الأجناس البكتيرية الممرضة والذي يعرف عنها تأثيراتها الخطيرة على الصحة العامة وهى: *Enterobacter cloacae, Salmonella typhi, Staphylococcus aureus, Staphylococcus epidermis, Bacillus sterothermophilus, Bacillus pumilus* . كما شوهد حدوث إنخفاض واضح فى درجة النشاط المضاد للبكتريا Antibacterial الذى تميزبها مستخلص العشب مع ارتفاع درجات الحرارة التى استخدمت فى تكنولوجيا التجفيف.

التوصيات

- ان الظروف المستخدمة فى تجفيف نبات البردقوش والتى تشمل درجات الحرارة وطول فترة التجفيف تؤثر بدرجة كبيرة على محتوى الزيت العطرى والتركيب الكيميائى للمستخلص والتأثيرات المضادة للأكسدة وما يستتبع ذلك من تأثيرات فارماكولوجية.
- التأثيرات العلاجية والغذائية لنبات البردقوش من المحتمل أن ترجع أساسا إلى المحتوى العالى من المركبات المضادة للأكسدة ولا سيما المركبات الفينولية.
- ضرورة التأكد من من استخدام الطرق المناسبة فى تحضير وتجهيز المستخلصات المختلفة من نبات البردقوش للاستخدام الأمثل فى التطبيقات الطبية والصناعية وذلك لتجنب تكسير وفقد الكيماويات النباتية بالمستخلص والتى يرجع إليها الخواص والتأثيرات الفارماكولوجية والغذائية.
- تشكل نتائج الدراسة الحالية بجانب نتائج الدراسات الأخرى حجر الزاوية تجاة ضرورة استخدام مستخلصات البردقوش فى العديد من التطبيقات الطبية والغذائية والصناعية الهامة ، خاصة وأن مصر تعد واحدة من اشهر دول العالم فى إنتاج هذا العشب الهام.
- ضرورة دفع المزيد من الأنظار والبحوث فى المستقبل تجاة الكيماويات النباتية وتطبيقاتها المختلفة فى مجال علوم الاغذية لتكون عوضا عن استخدام المواد الكيماوية التى أصبحت الآن تحوم الشبهات حول الكثير منها لما تحدثة من تأثيرات سامة وخطيرة على الصحة العامة.
- إعداد العديد من برامج التوعية بوسائل الاعلام المختلفة المرئية والمسموعة والمقروءة لتعريف جميع افراد المجتمع باهمية تلك النوعية من النباتات العطرية وطرق استخداماتها المثلى والقيمة الغذائية والفارماكولوجية لها.



كلمة شكر وتقدير

إلى أستاذى الفاضل السيدالأستاذ الدكتور/ يوسف عبد العزيز الحسانين المشرف على الرسالة إعترافا بالفضل والجميل والجهد والعطاء بلا حدود واوقات طويلة قضاها معنا فى شبين الكوم (الإشراف على الرسالة) والمنصورة (للمشاركة فى إنهاء الجزء الخاص بالدراسات البكتريولوجية) والمنيا (لإعداد العينات وتجفيفها وتحليلها فى شركة ايماك) وارسال عينات الزيت إلى انجلترا للتحليل.

إلى السيدالأستاذ الدكتور/ شريف صبرى رجب المشرف على الرسالة وصاحب الخلق الرفيع له منى جزيل الشكر والتقدير إعترافا بالجميل لأوقات طويلة قضاها معنا للإشراف والتوجيهات الهامة التى أعطانى اياها لانجاز هذا العمل المتواضع.

إلى السيدالأستاذ الدكتور/ حسين عبدالله الفضالى المشرف على الرسالة صاحب الخلق الحميد والعلم الذى أعطانى اياه لإنجاز الجزء الخاص بالدراسات البكتريولوجية بجامعة المنصورة. له منى كل تقدير وإحترام.

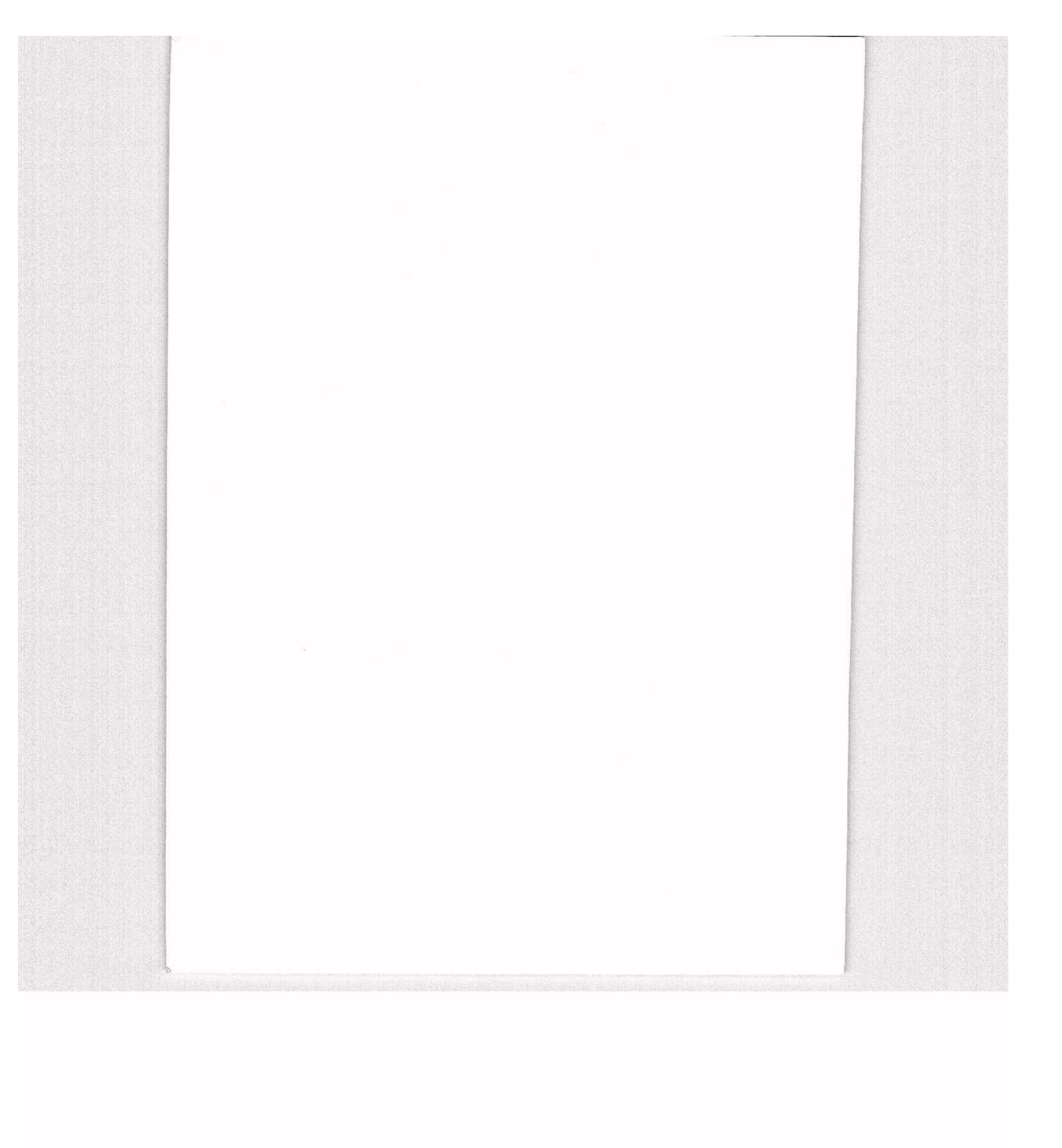
إلى الشركة العربية لحفظ وتصنيع الحاصلات الزراعية (أيماك) واخص بالذكر السيد الأستاذ الدكتور المستشار العلمى ومدير الإنتاج ومدير توكيد الجودة لإعداد العينات وتجفيفها، لهم منى كل تقدير وإحترام.

إلى جميع السادة العاملين بمعمل التحليل الكروماتوجرافى بكلية العلوم، جامعة بليموث بإنجلترا لتحليل عينات الزيت لهم منى كل فضل وتقدير.

إلى عائلتى الكريمة والدى والدتى إخوتى وأخواتى وزوجى وأبنائى عرفانا بالجميل والصبر لا حدود والروح التى أعطونتى إياها طوال فترة الدراسة وكانت عونا لى ، فلهم منى فردا فردا كل تقدير وحب وإحترام.

ملاحظات

ملاحظات









الاتحاد الدولي للصناعات
الغذائية المتكاملة

الادارة:
٣٤ شارع ٢٦ يوليو - ميدان لبنان - المهندسين
الجيزة - مصر
تليفون: ٣٣٠٤٤٠٠٢ - ٣٣٠٤٤٠٠١ (٢٠٢)+
فاكس: ٣٣٠٤٤٠٠٥ (٢٠٢)+

المصنع:
قطعة ٦٦ / ١١ المنطقة الصناعية الأولى - مدينة السادات - مصر
تليفون : ١٨/ ١٧/ ١٦/ ١٥ / ٢٦١٢٢١٤ (٢٠٤٨)+
فاكس: ٢٦١٢٢١٢ (٢٠٤٨)+



